THICH NHAT HANH

SPEGNI IL FUOCO DELLA RABBIA

Governare le emozioni, vivere il nirvana

Traduzione di Diana Petech

OSCAR MONDADORI

Spegni il fuoco della rabbia

Nota del traduttore

Questo libro è una raccolta di insegnamenti orali. Alcune ripetizioni di parole a breve distanza nella stessa frase, così come la trattazione ripetuta di alcuni argomenti in contesti diversi, sono un preciso artificio di insegnamento. Eliminarle equivale a dare un andamento più veloce al testo, togliendogli però parte della sua efficacia didattica. Non considerando la scorrevolezza di lettura un valore in sé e stimando molto la funzione formativa di questo tipo di testo, si è ritenuto importante mantenere tali ripetizioni.

Introduzione

La pratica della felicità

Per me essere felici significa soffrire di meno. La felicità sarebbe impossibile se non fossimo capaci di trasformare il dolore dentro di noi.

Molti cercano la felicità al di fuori di sé, ma la vera felicità deve venire da dentro. La nostra cultura afferma che si è felici se si hanno soldi, potere e una buona posizione sociale. Se osservate con cura, però, notate che molte persone ricche e famose non sono felici. Anzi, molte di loro si suicidano.

Il Buddha e i monaci e le monache del suo tempo non possedevano nulla aH'infuori di tre abiti e una ciotola; eppure erano molto felici perché possedevano qualcosa di estremamente prezioso: la libertà.

Secondo gli insegnamenti del Buddha, la condizione essenziale per la felicità è la libertà; non

THICH NHAT HANH

SPEGNI IL FUOCO DELLA RABBIA

Governare le emozioni, vivere il nirvana

Traduzione di Diana Petech

OSCAR MONDADORI

Spegni il fuoco della rabbia

Nota del traduttore

Questo libro è una raccolta di insegnamenti orali. Alcune ripetizioni di parole a breve distanza nella stessa frase, così come la trattazione ripetuta di alcuni argomenti in contesti diversi, sono un preciso artificio di insegnamento. Eliminarle equivale a dare un andamento più veloce al testo, togliendogli però parte della sua efficacia didattica. Non considerando la scorrevolezza di lettura un valore in sé e stimando molto la funzione formativa di questo tipo di testo, si è ritenuto importante mantenere tali ripetizioni.

Introduzione

La pratica della felicità

Per me essere felici significa soffrire di meno. La felicità sarebbe impossibile se non fossimo capaci di trasformare il dolore dentro di noi.

Molti cercano la felicità al di fuori di sé, ma la vera felicità deve venire da dentro. La nostra cultura afferma che si è felici se si hanno soldi, potere e una buona posizione sociale. Se osservate con cura, però, notate che molte persone ricche e famose non sono felici. Anzi, molte di loro si suicidano.

Il Buddha e i monaci e le monache del suo tempo non possedevano nulla aH’infuori di tre abiti e una ciotola; eppure erano molto felici perché

possedevano qualcosa di estremamente prezioso: la libertà.

Secondo gli insegnamenti del Buddha, la condizione essenziale per la felicità è la libertà; non tanto la libertà politica quanto piuttosto la libertà dalle formazioni mentali della rabbia, della disperazione, della gelosia e dell'illusione. Il Buddha le definisce veleni. Finché questi veleni rimangono nel nostro cuore, non è possibile alcuna felicità.

Si sia cristiani, musulmani, buddhisti, induisti o ebrei, se si vuole essere liberi dalla rabbia si deve praticare. Non si può chiedere al Buddha, a Gesù, a Dio o a Maometto di togliere la rabbia dai nostri cuori per conto nostro. Esistono istruzioni precise sui metodi per trasformare l'avidità, la rabbia e la confusione dentro di noi; se le seguiamo e se impariamo a prenderci cura della nostra sofferenza possiamo aiutare gli altri a fare lo stesso.

Cambiare in meglio

Supponiamo che in una famiglia il padre e il figlio siano in collera l'uno con l'altro e non riescano più a comunicare. Il padre soffre molto, e anche il figlio; i due non vorrebbero rimanere invischiati nella propria rabbia ma non sanno come superarla.

Se sei in collera, soffri come se stessi bruciando tra le fiamme dell'infemo; anche quando sei disperato o travolto dalla gelosia sei all'inferno: dovrai andare da un amico che pratica e chiedergli come puoi praticare a tua volta per trasformare la rabbia o la disperazione dentro di te. Un insegnamento è buono se lo puoi applicare direttamente nella tua vita, in modo da poter trasformare la tua sofferenza.

L'ascolto compassionevole dà sollievo alla sofferenza

Se una persona si esprime con rabbia è perché sta soffrendo profondamente: la sofferenza la riempie di amarezza, dunque è sempre pronta a lamentarsi e a biasimare gli altri per i suoi problemi. Per questa ragione trovi molto sgradevole starla ad ascoltare e fai di tutto per evitarla.

Per comprendere e trasformare la rabbia dobbiamo imparare la pratica

dell’ascolto compassionevole[1] e imparare a esprimerci con parole amorevoli. C’è un bodhisattva[2] - un Grande Essere, una persona risvegliata - che è capace di ascoltare davvero in profondità con grande compassione: viene chiamato Kuan Yin o Avalokiteshvara, “il Bodhisattva della Grande Compassione”. Noi tutti dobbiamo imparare la pratica dell’ascolto profondo che gli è propria: soltanto allora siamo in grado di offrire una guida concreta a coloro che vengono a chiederci aiuto per ripristinare la comunicazione con gli altri.

Ascoltare con compassione può aiutare a soffrire di meno. Con le migliori intenzioni, infatti, non riuscirai ad ascoltare l’altro in profondità se non alleni te stesso nell’arte dell’ascolto compassionevole: §e invece sei capace di stare seduto tranquillo e di ascoltare quella persona per un’ora con vera compassione, puoi alleviare molta della sua sofferenza. Ascolta con un solo scopo: permettere all'altro di esprimere se stesso e di trovare sollievo dalla sua sofferenza. Mantieni viva la compassione per tutto il tempo dell’ascolto.

Mentre ascolti devi essere molto concentrato, devi focalizzarti sulla pratica dell’ascolto con tutta l’attenzione, con tutto te stesso: occhi, orecchie, corpo e mente. Se fai finta di ascoltare, se non ascolti con il cento per cento di te stesso, l’altro se ne accorge e non si sente affatto sollevato dalla sua sofferenza. Se invece sai praticare il respiro consapevole e sai rimanere concentrato sul desiderio di aiutare l’altro a trovare sollievo, allora ascoltandolo riesci a mantenere viva la tua compassione.

L’ascolto compassionevole è una pratica molto profonda. Stai ad ascoltare senza giudicare né biasimare; stai ad ascoltare solo perché desideri che l’altra persona soffra di mono. L’altro potrebbe essere nostro padre, nostro figlio, nostra figlia, il nostro partner.Jmparare ad ascoltare l’altro può aiutarlo realmente a trasformare la sua rabbia e la sua sofferenza.

Una bomba pronta a esplodere

Conosco una donna cattolica che vive negli Stati Uniti e che ha sofferto molto perché aveva una relazione difficilissima col marito. Erano due persone colte, entrambi laureati; eppure il marito stava molto male ed era in

conflitto con la moglie e con tutti i figli; in famiglia cercavano di evitarlo perché sembrava una bomba pronta a esplodere. Aveva dentro una rabbia enorme ed era convinto che la moglie e i figli lo disprezzassero perché nessuno di loro voleva stargli vicino. In realtà la moglie non lo disprezzava affatto, e neanche i figli: avevano solo paura di lui. Stargli vicino era pericoloso, poteva esplodere da un momento all'altro.

Un giorno la moglie sentì che non ce la faceva più, che non poteva più vivere in quella situazione e decise di farla finita. Prima di suicidarsi, però, telefonò a un'amica - una praticante buddhista - per comunicarle la sua decisione. L'amica l'aveva più volte invitata a praticare la meditazione per stare un po' meglio ma lei aveva sempre rifiutato: era cattolica, le aveva spiegato, quindi non poteva ascoltare insegnamenti buddhisti né praticarli.

Quel pomeriggio l'amica buddhista, sentendo per telefono che lei stava per suicidarsi, le disse: «Tu dici di essere mia amica e adesso stai per morire. Vorrei un'unica cosa da te: vorrei che ascoltassi un discorso del mio maestro, ma tu ti rifiuti. Se davvero sei mia amica, ti prego, prendi un taxi e vieni da me ad ascoltare questo nastro; poi potrai morire».

Quando la donna arrivò, l'amica la fece sedere in soggiorno e restò con lei ad ascoltare un discorso di Dharma[3] sul ripristino della comunicazione. Quell'ora, ora e mezzo di ascolto operò una trasformazione molto profonda nella donna. Fece molte scoperte: sij^se conto di essere in parte responsabile della propria sofferenza e di aver fatto soffrire molto suo marito; scoprì che non era stata capace di aiutarlo, al contrario, che evitandolo aveva appesantito sempre di più]a sua sofferenza, giorno dopo giorno. Dal discorso di Dharma apprese che per aiutare l'altro occorre essere capaci di ascoltare in profondità e con compassione. Negli ultimi cinque anni non era proprio riuscita a farlo.

Disinnescare la bomba

Dopo aver ascoltato il discorso di Dharma la donna si sentiva molto ispirata e voleva andare a casa e praticare l'ascolto profondo per poter aiutare suo marito. L'amica buddhista però le disse: «No, cara, non devi farlo oggi: quello dell'ascolto compassionevole è un insegnamento molto profondo. Per

essere in grado di ascoltare come un bodhisattva occorre che ti addestri almeno per una o due settimane». Quindi la invitò a seguire un ritiro, anche se era cattolica, per imparare meglio questa pratica.

Al ritiro partecipavano quattrocentocinquanta persone che mangiavano, dormivano e praticavano insieme per sei giorni. In quel lasso di tempo, tutti noi praticavamo il respiro consapevole, consci deH'lnspirazione e dell'espirazione, pemni ficare il corpo e la mente; praticavamo anche la meditazione camminata, investendo in ogni singolo passo tutti noi stessi al cento per cento. Praticavamo il respiro eia camminata consapevoli e la meditazione seduta per osservare e abbracciare la sofferenza che avevamo dentro.

I partecipanti non si limitavano ad ascoltare i discorsi di Dharma: ognuno praticava l'ascolto profondo con tutti gli altri e si esprimeva con parole amorevoli; cercavamo tutti di ascoltare in profondità per comprendere la sofferenza dell'altro. La donna cattolica praticò con molta serietà e grande impegno: per lei era questione di vita o di morte.

Dopo il ritiro, tornata a casa, era molto tranquilla e sentiva il cuore pieno di compassione. Desiderava realmente aiutare suo marito a rimuovere la bomba che aveva dentro di sé. Si muoveva con lentezza, respirando consapevolmente per mantenersi calma e per nutrire la compassione dentro di sé, e praticava la meditazione camminata. Suo marito si accorse che era diversa. Alla fine, lei gli si avvicinò e gli si sedette quietamente accanto, cosa che non aveva mai fatto negli ultimi cinque anni.

La donna rimase in silenzio per un bel po', una decina di minuti: poi, con dolcezza, mise una mano su quella di lui e gli disse: «Caro, so che hai sofferto molto negli ultimi cinque anni e mi dispiace tantissimo. So di essere in parte responsabile della tua sofferenza. Non solo non sono stata capace di aiutarti ad alleviarla, ma ho anche peggiorato la situazione: ho fatto molti errori e ti ho causato profondo dolore. Mi dispiace tantissimo. Vorrei che mi dessi la possibilità di ricominciare da capo. Io desidero renderti felice ma finora non sapevo come fare, quindi ho continuato a peggiorare la situazione, giorno dopo giorno. Non voglio continuare così: ho bisogno del tuo aiuto per

capirti meglio, per amarti meglio. Ti prego, dimmi quello che hai nel cuore. So che stai molto male, ma devo conoscere la tua sofferenza per non ripetere sempre gli stessi errori come in passato. Senza di te non posso riuscirci: per non continuare a ferirti mi serve il tuo aiuto. Io desidero solo amarti». Mentre lei gli parlava, lui si mise a piangere. Piangeva come un bambino.

Da molto tempo sua moglie era brusca con lui, gridava sempre e gli si rivolgeva con rabbia, con amarezza, accusandolo e giudicandolo; con lei erano continui litigi. Da anni non gli parlava con tanto affetto e tenerezza. Vedendo suo marito piangere, lei si rese conto di avere una nuova possibilità: il cuore di lui, che era rimasto a lungo chiuso, ora cominciava a riaprirsi. Lei sapeva di dover essere molto cauta, molto attenta, quindi continuò a praticare il respiro consapevole dicendo: «Per favore, caro, ti prego, dimmi quello che hai nel cuore. Voglio imparare a fare meglio, non voglio più continuare a sbagliare».

Anche lei, come lui, aveva una laurea in filosofia: due persone colte, dunque, ma nessuno dei due sapeva ascoltare l'altro con compassione, quindi soffrivano entrambi. Quella sera lei fu splendida e praticò con successo l'ascolto compassionevole. La serata finì per essere un momento di guarigione per entrambi. Dopo quelle poche ore passate insieme i due furono in grado di riconciliarsi.

L'insegnamento giusto, la pratica giusta

Se la pratica è corretta, se la pratica è buona, per generare una trasformazione e una guarigione non occorrono cinque

o dieci anni, possono bastare anche poche ore. So che quella donna cattolica riportò un grande successo, quella sera, perché riuscì a convincere il marito a iscriversi con lei a un altro ritiro.

Il secondo ritiro durava sei giorni; alla fine, anche il marito visse un'esperienza di grande trasformazione. Durante una "meditazione del tè",[4] presentò sua moglie agli altri partecipanti con queste parole: «Cari amici, cari compagni di pratica, voglio presentarvi un bodhisattva, un Grande Essere.

Questo grande bodhisattva è mia moglie. Negli ultimi cinque anni l'ho fatta soffrire moltissimo, sono stato così stupido! Ma lei, con la sua pratica, ha cambiato ogni cosa. E mi ha salvato la vita». Poi entrambi raccontarono la loro storia, che cosa li aveva condotti a quel ritiro; raccontarono di come erano riusciti a riconciliarsi profondamente e a rinnovare il loro amore.

Se un contadino sparge un fertilizzante ai suoi campi e

lo trova inefficace, lo dovrà sostituire con un altro. Lo stesso vale per noi: se dopo alcuni mesi la pratica che stiamo facendo non genera alcun cambiamento, alcuna guarigione, dobbiamo riesaminare la situazione e modificare il nostro approccio; dovremo imparare dell'altro, fino a trovare la pratica più adatta a noi, la pratica capace di trasformare la nostra vita e quella delle persone che amiamo.

Possiamo riuscirci tutti, se riceviamo e studiamo gli insegnamenti giusti e le pratiche giuste. Se pratichi con grande serietà, se come quella donna fai della pratica una questione di vita o di morte, potrai cambiare ogni cosa nella tua vita.

Rendere possibile la felicità

I nostri sono tempi ricchi di sofisticati mezzi di comunicazione: le informazioni possono viaggiare da una parte all'altra del pianeta con grande velocità. Ma è proprio di questi tempi che la comunicazione tra le persone, tra padre e figlio, **tra** marito e moglie, tra madre e figlia è diventata estremamente difficile. Nessuna felicità sarà mai possibile se non riusciamo a ristabilire la comunicazione tra le persone. L'insegnamento buddhista formula con grande chiarezza la pratica dell'ascolto compassionevole, quella della parola amorevole e quella del prendersi cura della propria rabbia. Per ripristinare la comunicazione e portare la felicità nella nostra famiglia, nella nostra scuola e nella nostra comunità dobbiamo mettere in pratica gli insegnamenti del Buddha che riguardano l'ascolto profondo e la parola amorevole. Solo allora potremo essere d'aiuto alle altre persone del mondo.

Mangiare rabbia

Abbiamo tutti bisogno di imparare a gestire la rabbia e a prendercene cura. Per poterci riuscire, dobbiamo considerare con più attenzione gli aspetti biochimici di questo sentimento che ha radici sia nel corpo sia nella mente. Analizzando la nostra rabbia scopriamo le sue componenti fisiologiche; dovremo dunque osservare in profondità il nostro modo di mangiare, di bere, di consumare, di trattare il corpo nella vita quotidiana.

La rabbia non è soltanto una realtà psicologica

Il Buddha ha insegnato che il corpo e la mente non sono entità separate: il nostro corpo è la nostra mente, così come la nostra mente è il nostro corpo. La rabbia non è soltanto una realtà mentale, perché il fisico e il mentale sono inseparabili. Nella tradizione buddhista la formazione cor-po-mente è chiamata *namarupa. Namarupa* è l'insieme psiche-soma, corpo-mente in quanto entità unica. La stessa realtà a volte si manifesta come mente, altre come corpo.

Studiando a fondo la natura di una particella elementare di luce, gli scienziati hanno scoperto che a volte si manifesta come onda, altre come particella. Un'onda è molto diversa da una particella: un'onda può essere soltanto un'onda, non può essere una particella. Una particella può essere soltanto una particella, non può essere un'onda. Eppure l'onda e la particella sono la stessa cosa. Quindi invece di chiamarla particella o onda, *particle o wave*, combinando insieme le due parole l'hanno chiamata *wavicle*, "particon-da". Questo è il nome che gli scienziati hanno dato alla particella elementare.

Lo stesso vale per la mente e il corpo. Per la nostra visione dualistica, "mente" non può essere "corpo" e "corpo" non può essere "mente". Ma se osserviamo in profondità vediamo che il corpo è mente, la mente è corpo. Se riusciamo a superare il dualismo che vede mente e corpo come due cose separate e distinte, arriviamo molto più vicini alla verità.

Molti cominciano a rendersi conto che quello che succede al corpo succede anche alla mente e viceversa. La medicina di oggi è consapevole che una malattia del corpo può essere anche la conseguenza di una malattia della mente e che una malattia della mente può essere connessa con una malattia

del corpo. Corpo e mente non sono due entità separate, sono una cosa sola. Se vogliamo padroneggiare la rabbia dobbiamo prenderci molta cura del nostro corpo: il nostro modo di mangiare e quello che consumiamo sono importantissimi.

Noi siamo quello che mangiamo

La rabbia, la frustrazione e la disperazione che proviamo sono strettamente connessi con il nostro corpo e con il cibo che ingeriamo. Per proteggerci dalla rabbia e dalla violenza, dunque, dobbiamo elaborare una strategia alimentare, una strategia dei consumi. Mangiare fa parte della cultura: il modo in cui si coltivano gli alimenti, il tipo di alimenti che si mangiano e come vengono consumati sono aspetti della cultura. Le scelte che compiamo possono generare pace e alleviare la sofferenza.

Il cibo che ingeriamo può avere un ruolo molto importante nella nostra collera: potrebbe contenere collera. Quando mangiamo la carne di un bovino con il morbo della mucca pazza, la rabbia è presente nella carne. Quando mangiamo un uovo o un pollo, sappiamo che anch'essi pos**sono** contenere molta rabbia: stiamo mangiando rabbia, per questo poi esprimiamo rabbia.

Al giorno d'oggi i polli crescono in moderni stabilimenti di allevamento intensivo in cui non possono camminare, correre, cercare il becchime sul terreno, ma vengono nutriti unicamente dagli uomini. Sono prigionieri in gabbie strette dove non possono neanche muoversi; devono stare fermi giorno e notte. Immaginate di non avere il diritto di camminare o di correre; immaginate di dover stare fermi giorno e notte sempre nello stesso posto: da impazzire! Infatti: i polli impazziscono.

Per far produrre più uova alle galline gli allevatori creano giorni e notti artificiali: l'allevamento viene illuminato in modo da simulare giorni e notti più brevi, così le galline credono in anticipo che sia passata un'altra giornata e a parità di tempo depongono più uova. In breve si riempiono di frustrazione, di sofferenza, di rabbia, sentimenti che esprimono attaccando la compagna a fianco a beccate e ferendosi a vicenda: si beccano a sangue, si fanno del male, a volte si uccidono. Allora gli allevatori tagliano il becco alle

galline, per evitare che si attacchino per la gran frustrazione.

Quando mangi la carne o le uova di queste galline, dunque, tu mangi rabbia e frustrazione. Perciò sii consapevole: fai attenzione a quello che mangi. Se mangi rabbia, diventerai rabbia ed esprimerai rabbia. Se mangi disperazione, esprimerai disperazione. Se mangi frustrazione, esprimerai frustrazione.

Dovremmo mangiare uova felici di galline felici. Dovremmo bere latte che non provenga da mucche arrabbiate. Dovremmo bere latte che proviene da mucche allevate naturalmente. Dobbiamo impegnarci ad aiutare gli allevatori a far crescere gli animali in una maniera più umana. Dobbiamo comprare verdura cresciuta con metodi di coltivazione biologica: costa di più, è vero, ma in compenso possiamo mangiarne di meno. Possiamo imparare a mangiare meno.

Consumare rabbia attraverso gli altri sensi

Noi nutriamo la nostra rabbia non solo con il cibo ma anche con quello che consumiamo con gli occhi, con le orecchie e con la coscienza. Anche il consumo di cultura è connesso con la rabbia: per questo è importantissimo sviluppare una strategia dei consumi.

Quello che leggiamo sulle riviste o che vediamo alla televisione può essere altrettanto tossico, può contenere rabbia o frustrazione. Un film è come una bistecca: può contenere rabbia. Se lo consumi ingerisci rabbia, frustrazione. Articoli di giornali, e perfino conversazioni possono contenere un bel po’ di rabbia.

A volte ti capita di sentirti solo e di avere voglia di parlare con qualcuno. In un’ora di conversazione, le parole dell’altro ti possono avvelenare con una quantità di tossine: potresti ingerire molta rabbia, che a tua volta poi esprimerai più avanti. Per questo è molto importante anche un consumo consapevole: quando ascolti le notizie, quando leggi un articolo di giornale, quando discuti un argomento con gli altri, chiediti se tu non stia ingerendo

lo stesso genere di tossine che mandi giù quando mangi in modo inconsapevole.

Mangiare bene, mangiare meno

Alcuni si rifugiano nel cibo per dimenticare i loro guai e la loro depressione. Mangiare troppo può creare difficoltà di digestione e può contribuire a far sorgere la rabbia. Può anche produrre energia in eccesso, e se non sai come gestirla questa si può trasformare in energia sessuale, rabbia o violenza.

Quando mangiamo bene, mangiamo meno. In realtà ci servirebbe solo la metà della quantità di cibo che ingeriamo ogni giorno. Per mangiare bene dovremmo masticare ogni boccone circa cinquanta volte, prima di inghiottirlo. Quando mangiamo molto lentamente e trasformiamo il cibo in una sostanza quasi liquida, l'intestino assorbe una maggiore quantità di sostanze nutritive. Se mangiamo bene e mastichiamo il cibo con cura, quindi, riceviamo maggior nutrimento di quando mangiamo molto cibo ma non lo digeriamo bene.

Mangiare è una pratica profonda. Io godo di ogni singolo boccone che mangio; sono conscio del cibo e conscio del fatto che lo sto mangiando. Possiamo praticare la consapevolezza del mangiare: sappiamo che stiamo masticando e lo facciamo con grande cura e gioia. Ogni tanto, dunque, smettiamo di masticare e scambiamo uno sguardo con gli amici, o con la famiglia, o con il sangha (la comunità dei praticanti) che abbiamo intorno: apprezziamo il fatto meraviglioso di sedere qui a masticare, senza preoccuparci di niente. Quando mangiamo in consapevolezza, non mastichiamo o inghiottiamo la nostra collera, la nostra ansia, i nostri progetti: stiamo masticando il cibo, preparato con amore da noi o da altre persone. Ed è molto piacevole.

Quando il cibo si è quasi liquefatto in bocca se ne percepisce il sapore più intensamente: è davvero buonissimo! Prova a masticare così, oggi: sii consapevole di ogni movimento della bocca. Scoprirai che il cibo che mangi ha un sapore delizioso. Magari è soltanto pane, senza neanche un po' di burro o di marmellata; ma è meraviglioso. Potresti bere anche del latte. Io non bevo mai il latte: lo mastico. Quando metto in bocca un pezzo di pane, mastico per un po' in consapevolezza e poi prendo una cucchiaiata di latte e continuo a masticare in consapevolezza. Non avete idea di quanto possa essere delizioso

masticare anche solo un po’ di pane e latte!

Il cibo, quasi liquefatto e mescolato con la saliva, è già mezzo digerito; quando arriva nello stomaco e nell’intestino viene digerito con estrema facilità. Il corpo assorbe buona parte delle sostanze nutritive del pane e del latte; mentre mastichi, dunque, ricevi molta gioia e molta libertà. Mangiando in questo modo ti sarà naturale mangiare di meno.

Quando ti servi, sii consapevole dei tuoi occhi. Non fidarti: sono loro che ti spingono a metterti troppo cibo nel piatto, non te ne serve poi così tanto. Se sai mangiare in consapevolezza e con gioia, prendi coscienza di avere bisogno di una quantità di cibo che è solo la metà di quanto ti dicono gli occhi. Prova. Anche solo masticare qualcosa di molto semplice come zucchine o carote o pane e latte si può trasformare nel pasto migliore della tua vita. È meraviglioso!

A Plum Village, il nostro centro di pratica in Francia, abbiamo sperimentato in tanti questo modo di mangiare, masticando molto lentamente in piena consapevolezza. Prova a mangiare così: può farti sentire molto meglio, nel corpo e di conseguenza nello spirito e nella coscienza.

In genere abbiamo gli occhi più grandi della pancia. Dobbiamo potenziare i nostri occhi con l’energia della consapevolezza per metterli in grado di riconoscere la quantità esatta di cibo di cui abbiamo bisogno. Il termine cinese che indica la ciotola delle elemosine dei monaci e delle monache significa “lo strumento per la misura appropriata”. Noi usiamo questo tipo di ciotola per proteggerci dalle illusioni che ci vengono dai nostri occhi: se il cibo arriva fino all'orlo della ciotola, sappiamo che è più che sufficiente: assumiamo soltanto quella quantità di cibo. Se sai mangiare così, puoi permetterti di comprare meno cibo; comprandone di meno, puoi permetterti di comprare cibo di coltivazione biologica. Ecco una cosa che possiamo fare, da soli o in famiglia: sarebbe di grande sostegno per i contadini che desiderano guadagnarsi di che vivere coltivando in modo biologico.

Il Quinto Addestramento alla Consapevolezza

Ognuno di noi ha bisogno di una dieta fondata sulla volontà di amare e di

rendersi utile, una dieta fondata sull'intelligenza. I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza[5] sono la via d'uscita dalla sofferenza, per il mondo e per ognuno di noi individualmente. Praticare il Quinto Addestramento significa osservare in profondità i nostri consumi.

Questo Addestramento alla Consapevolezza riguarda la pratica del consumo consapevole, l'impegno a seguire un regime alimentare in grado di liberare noi stessi e la società in cui viviamo. Conoscendo la sofferenza causata dal consumo inconsapevole, prendo l'impegno di

coltivare una buona salute fisica e mentale, per me stesso, la mia famiglia e la mia società, praticando il mangiare, il bere e il consumo consapevole. Mi impegno a ingerire soltanto sostanze che preservino la pace, il benessere e la gioia nel mio corpo, nella mia coscienza e nel corpo e nella coscienza collettiva della mia famiglia e della società. Sono determinato a non ingerire alcolici o altri intossicanti e a non assumere sostanze o stimoli che contengano tossine, come certi programmi televisivi, riviste, libri, film o conversazioni...

Se vuoi prenderti cura della tua rabbia, della tua frustrazione e della tua disperazione, puoi considerare l'idea di vivere seguendo questi addestramenti. Se bevi alcolici in consapevolezza ti accorgerai che generano sofferenza: l'ingestione di alcol provoca malattie del corpo e della mente e tante morti sulle strade. Anche la fabbricazione degli alcolici genera sofferenza: l'uso dei cereali per la produzione del whisky, della vodka e di altri superalcolici è collegata alle carenze alimentari nel mondo. La consapevolezza del cibo e delle bevande ci può portare a questa intuizione liberatoria

Elabora una strategia del consumo consapevole con le persone che ami, con i membri della tua famiglia, anche i più giovani. I bambini possono capire questo discorso, quindi dovrebbero partecipare alla discussione. Tutti insieme potete valutare e decidere che cosa mangiare, che cosa bere, quali programmi televisivi vedere, che cosa leggere, che tipo di conversazioni fare: una strategia finalizzata alla vostra autoprotezione.

Non possiamo parlare della rabbia e di come gestirla senza fare attenzione a tutto ciò che consumiamo: la rabbia non è indipendente dai consumi. Ti invito a parlare, nella tua comunità, di strategie del consumo consapevole. A Plum Village facciamo del nostro meglio per proteggerci: cerchiamo di non consumare cose che potrebbero nutrire in noi la rabbia, la frustrazione, la paura. Per un consumo più consapevole, abbiamo bisogno di mettere in discussione periodicamente il cibo che mangiamo, come lo mangiamo, come comprarne di meno, come averne di qualità migliore, e questo riguarda sia gli alimenti commestibili sia quelli che consumiamo attraverso i sensi.

Spegnere il fuoco della rabbia *Salva la tua casa*

Quando qualcuno dice o fa una cosa che ci fa arrabbiare noi ne soffriamo e allora tendiamo a reagire cercando di farlo soffrire a sua volta, nella speranza che questo riduca la nostra personale sofferenza. Pensiamo: "Voglio punirti. Voglio farti soffrire perché tu hai fatto soffrire me: quando ti vedrò soffrire davvero mi sentirò meglio”.

A quanto pare molti di noi credono in questo modo di fare così infantile. Il fatto è che quando fai soffrire l'altro, lui a sua volta cercherà sollievo facendoti soffrire ancora di più: il risultato è una crescita esponenziale di sofferenza da entrambe le parti. Al contrario, avete bisogno entrambi di compassione e di aiuto, non di una punizione.

Quando ti arrabbi, ritorna a te stesso e prenditi molta cura della tua rabbia. Quando qualcuno ti fa soffrire, ritorna a te stesso e prenditi cura del tuo dolore, della tua collera. Non dire niente, non fare niente: qualunque cosa tu dica o faccia quando sei arrabbiato potrebbe danneggiare ancora di più la tua relazione con l’altro.

La maggior parte di noi non si comporta in questo modo. Non abbiamo nessuna voglia di tornare a noi stessi, abbiamo voglia di correre dietro all’altro per dargli una lezione.

Se la tua casa va a fuoco, la prima cosa da fare è cercare di spegnere l’incendio, non correre dietro alla persona che credi labbia appiccato. Mentre insegui il presunto incendiario la tua casa finirà distrutta dalle fiamme. Non è

saggio!

Devi dirigerti verso la casa e cercare di spegnere l’incendio. Lo stesso discorso vale quando ti arrabbi: se continui a interagire con l’altro, a litigare con lui, se cerchi di punirlo, agisci proprio come uno che corre dietro all’incendiario mentre tutti i suoi averi se ne vanno in fumo.

Metodi utili per spegnere le fiamme

Il Buddha ci ha dato strumenti molto efficaci per spegnere gli incendi dentro di noi: il metodo del respiro consapevole, il metodo della camminata consapevole, il metodo dell’abbraccio della rabbia, quello dell’osservazione profonda della natura delle nostre percezioni e quello dell’osservazione profonda dell’altro per renderci conto che anche lui soffre e ha bisogno di aiuto. Questi sono metodi molto pratici che provengono direttamente dal Buddha.

Inspirare consapevolmente significa sapere che l’aria sta entrando nel corpo; espirare consapevolmente significa sapere che il corpo sta restituendo l’aria. In questo modo entri in contatto con l’aria e con il corpo, e visto che è la mente che presta attenzione al respiro entri in contatto anche con la mente, così com’è. Basta un solo respiro consapevole per tornare in contatto con se stessi e con tutto quello che ci sta intorno; bastano tre respiri consapevoli per mantenere questo contatto.

Quando non stai fermo in piedi, non sei seduto né sdraiato, stai camminando. Ma dove vai? Sei già arrivato. A ogni passo puoi arrivare nel momento presente, puoi entrare nella Terra Pura[6] o nel Regno di Dio. Quando cammini da una parte all’altra della stanza, o da un edificio all’altro, sii conscio del contatto dei piedi con la terra e anche del contatto dell’aria che entra nel tuo corpo. Questo può aiutarti a scoprire quanti passi puoi fare con naturalezza mentre inspiri, quanti mentre espiri. Quando inspiri puoi dire "dentro", quando espiri puoi dire "fuori”. Se lo fai di continuo, pratichi la meditazione camminata per tutto il giorno: è una pratica che si può fare sempre e ovunque, per questo ha il potere di trasformare la vita quotidiana.

Molti amano leggere libri sulle diverse tradizioni spirituali o partecipare ai riti, ma non hanno nessuna voglia di metterne in pratica gli insegnamenti. Soltanto se abbiamo la volontà di metterli in pratica, gli insegnamenti ci possono trasformare, indipendentemente dalla religione o dalla tradizione spirituale alla quale apparteniamo. Dal mare di fuoco che eravamo, ci trasformiamo in un lago rinfrescante: non solo smettiamo di soffrire, ma diventiamo anche una fonte di gioia e di benessere per tutte le persone che abbiamo intorno.

A che cosa somigliamo quando siamo arrabbiati?

Quando la rabbia esplode prendi uno specchio e guardati. Non sei molto bello, quando sei in collera; non sei neanche presentabile. Centinaia di muscoli si contraggono, il tuo viso assomiglia a una bomba che sta per esplodere. Osserva una persona arrabbiata: se ne cogli tutta la tensione ti spaventi, la bomba che è in lei sembra poter esplodere da un momento all'altro. Per questo è molto utile che tu ti veda nei momenti di rabbia: è una campana di consapevolezza.[7] Vederti in questo stato ti spinge a fare qualcosa per cambiare. Tu sai già quello che devi fare per apparire più bello: non ti occorrono cosmetici, ti occorre soltanto fare qualche respiro in pace, con calma, e sorridere in piena presenza mentale. Se riesci a farlo per una o due volte avrai un aspetto molto migliore. Basta che ti guardi nello specchio, inspirando tranquillamente, espirando con un sorriso, e ti sentirai già meglio.

La rabbia è un fenomeno mentale, psicologico, eppure strettamente correlata a elementi e fenomeni biologici biochimici. Quando ti arrabbi contrai i muscoli, ma se sj come sorridere ti cominci a rilassare e la collera diminu sce; il sorriso genera in te l'energia della presenza mental che ti aiuta ad abbracciare la tua rabbia.

In tempi antichi i servitori dei re e delle regine dovevan sempre portare con sé uno specchio, perché erano tenuti a avere un aspetto impeccabile ogni volta che si presentavan al cospetto del sovrano. Per rispettare l'etichetta, dunque, 1 gente portava con sé una piccola borsa con dentro un specchietto. Prova anche tu: porta con te uno specchietto guardati, per vedere in che stato sei. Dopo che avrai fatt alcuni respiri, sorridendo a te stesso, la tensione scomps

rirà lasciandoti in uno stato un po’ migliore.

Abbracciare la rabbia con la luce solare della consapevolezza

La rabbia è come un bambino piccolo che sta male, eh strilla, che piange, che ha bisogno che la mamma lo prend in braccio. Per il tuo bambino, per la tua rabbia, tu sei 1 mamma. Nel momento in cui cominci a praticare il respir consapevole hai l’energia di una madre che prende in brac ciò il suo bimbo e lo culla. Basta anche solo abbracciare 1 tua rabbia, il tuo bambino, inspirando ed espirando, è suffi ciente questo perché si senta subito meglio.

Le piante sono sensibili alla luce del sole e ne traggono nutrimento. Ogni vegetale abbracciato dalla luce del sole s trasforma: di prima mattina i fiori non sono ancora apen ma poi sorge il sole, la sua luce li abbraccia e cerca di pene trarli. La luce del sole è fatta di piccolissime particelle, i fc toni; questi penetrano gradualmente nel fiore, sempre pii numerosi, finché il fiore non può più resistere e non può fa altro che aprirsi alla luce del sole.

Nello stesso modo, ogni formazione mentale e ogni fenc meno fisiologico è sensibile alla consapevolezza. Se la con sapevolezza è presente e abbraccia il tuo corpo, questo s trasforma. Se la consapevolezza è presente e abbraccia 1;

tua rabbia o la tua disperazione, anch’esse ne vengono trasformate. Secondo il Buddha, e secondo la nostra esperien-

!za, tutto quello che viene abbracciato dall’energia della consapevolezza subisce una trasformazione.

La tua rabbia è come un fiore; all’inizio forse non ne capisci la natura o l’origine, ma se sai come abbracciarla con l’energia della consapevolezza, essa comincerà ad aprirsi. Per generare l’energia della consapevolezza e abbracciare la tua rabbia puoi stare seduto seguendo il respiro oppure puoi praticare la meditazione camminata: dopo dieci o venti minuti la rabbia non potrà fare a meno di aprirsi e all’im-prowiso ne vedrai la vera natura: forse è nata semplice-mente da una percezione errata o da una mancanza di abilità da parte tua.

Cuocere la rabbia

Perché il fiore della rabbia si possa aprire occorre che la consapevolezza venga sostenuta per un certo tempo. È come quando cucini le patate: le metti in pentola con l'acqua, copri e fai cuocere. Anche se il fuoco è molto alto, se lo spegni dopo cinque minuti le patate non saranno cotte: dovrai tenerlo acceso almeno quindici o venti minuti prima di poter sollevare il coperchio e annusare il profumo delizioso delle patate ben cotte.

La tua rabbia è proprio così, ha bisogno di cottura. All'inizio è cruda. Non si possono mangiare le patate crude. È difficile farsi piacere la rabbia; solo se sai prenderti cura di essa, se la sai cucinare, la sua energia negativa si trasformerà nell'energia positiva della comprensione e della compassione.

Ci puoi riuscire. Non è una cosa che possa fare solo un Grande Essere: puoi farlo anche tu, puoi trasformare i rifiuti della rabbia nel fiore della compassione. A molti di noi basta appena un quarto d'ora: il segreto è continuare la pratica del respiro consapevole, della meditazione camminata, generando l'energia della consapevolezza con cui abbracciare la tua rabbia.

Abbraccia la tua rabbia con grande tenerezza: non è il tuo nemico, è il tuo bambino piccolo. È come il tuo stomaco, i tuoi polmoni: quando hai qualche problema allo stomaco o ai polmoni non ti viene in mente di buttarli via. Lo stesso vale per la tua rabbia: la accetti perché sai che puoi prendertene cura, che puoi trasformarla in energia positiva.

Trasformare i rifiuti in fiori

Chi coltiva un orto non si sogna di buttare via i rifiuti organici perché sa di averne bisogno; è in grado di trasformare i rifiuti in *compost* che a sua volta si trasformerà in lattuga, cetrioli, radicchio e fiori. Anche tu, in quanto praticante, sei una specie di agricoltore biologico.

Rabbia e amore sono entrambi di natura organica, il che significa che entrambi si possono trasformare. L'amore si può trasformare in odio, lo sai bene: molti cominciano una relazione con un grande amore, con un amore così intenso da credere di non poter più vivere senza il partner. Eppure se non

pratichiamo la presenza mentale, basteranno uno o due anni perché l’amore si trasformi in odio; allora la presenza del partner suscita in noi il sentimento opposto, soffriamo terribilmente, vivere insieme diventa impossibile e il divorzio è l’unica via d’uscita. L’amore si è trasformato in odio: il nostro fiore è diventato spazzatura. Se hai l’energia della presenza mentale, però, puoi osservare la spazzatura e dire: "Non ho paura. Sono capace di riconvertire la spazzatura in amore”.

Se scopri in te stesso spazzatura come paura, disperazione e odio, non lasciarti prendere dal panico. Puoi affrontarli da buon praticante, da buon orticoltore: “Riconosco che in me ci sono dei rifiuti. Trasformerò questi rifiuti in *compost* fertilizzante che possa far riapparire l’amore".

Coloro che hanno fiducia nella pratica, di fronte a una relazione difficile non pensano a darsela a gambe. Quando conosci le tecniche del respiro consapevole, della meditazione camminata e seduta, del mangiare in consapevolezza, sei in grado di generare l’energia della presenza mentale e di abbracciare la tua rabbia o la tua disperazione. Già l’abbraccio stesso ti darà sollievo; poi, continuando a farlo, potrai praticare l’osservazione profonda della natura del tuo sentimento.

La pratica, quindi, è in due fasi: la prima è abbracciare e riconoscere la rabbia, "mia cara rabbia, so che ci sei, mi sto prendendo cura di te”; la seconda è osservare in profondità la natura di quel sentimento e vedere da che cosa sia stato generato.

Prendersi cura del tuo bambino, la rabbia

Devi essere come una mamma che sente piangere il suo bimbo piccolo. Se una mamma, mentre lavora in cucina, sente piangere il suo bambino posa quello che ha in mano e va a consolarlo. Supponiamo che stia preparando una minestra saporita: certo, la minestra è importante, ma lo è molto meno del disagio del bambino. Lei dovrà lasciar stare la minestra e andare nella cameretta del bimbo. La comparsa della madre in quella stanza è come un raggio di sole: lei è piena di calore, di partecipazione e di tenerezza. Per prima cosa prende in braccio il piccolo e lo culla; con quell’abbraccio, la sua

energia penetra nel bambino e gli dà sollievo. Devi imparare a fare esattamente così, quando la rabbia comincia a venire a galla. Smetti di fare qualunque cosa tu stia facendo: il compito più importante è tornare a te stesso e prenderti cura del tuo bambino, della tua rabbia. Non c'è cosa che possa essere più urgente di questa.

Ricordi quando avevi la febbre, da bambino? Anche se ti davano l'aspirina o un'altra medicina, non ti sentivi meglio finché non arrivava la mamma e ti metteva una mano sulla fronte rovente. Che bella sensazione! Sembrava la mano di una dea: bastava che ti toccasse e nel tuo corpo entrava un gran senso di freschezza, tanto amore e tanta compassione. La mano di tua madre è la tua stessa mano. Se sai come respirare, come essere mentalmente presente, quella sua energia è ancora viva nella tua mano. Allora toccandoti la fronte con la mano sentirai che la mano di tua madre è ancora lì viva: avrai per te stesso lo stesso amore, la stessa tenerezza.

La madre tiene in braccio il bimbo in presenza mentale pienamente concentrata su di lui. Il bimbo prova sollievo perché è tenuto in braccio con tenerezza dalla mamma proprio come un fiore abbracciato dalla luce del sole. Lei tiene ir braccio il bimbo non così tanto per fare, ma per scoprire che cosa c'è che non va: dato che è una vera madre, piena di talento, in poco tempo ci riesce. È una specialista di bambini, lei.

In quanto praticanti dobbiamo essere specialisti della rabbia. Dobbiamo accudire la nostra rabbia; dobbiamo praticare finché non comprendiamo da dove nasce e come funziona.

Tieni in braccio il tuo bambino

Tenendo in braccio il bambino in presenza mentale, la madre scopre ben presto la causa della sua sofferenza e le è molto facile rimediare. Se il bimbo ha la febbre gli darà una medicina per abbassarla; se ha fame, gli darà del latte caldo se il pannolino è troppo stretto, lo allenterà.

In quanto praticanti dobbiamo fare esattamente la stessa cosa. Teniamo in braccio la nostra rabbia bambina in piena consapevolezza, per poterci sentire meglio; continuiamo a praticare il respiro e la camminata consapevoli come

se cantassimo una ninnananna alla nostra rabbia. L’energia della consapevolezza penetra in quella della collera proprio come l’energia della madre entra in quella del bambino; non c’è alcuna differenza. Se sai praticare il respiro consapevole, il sorriso e la meditazione camminata, per trovare sollievo ti basteranno cinque minuti, o dieci, tutt’al più quindici.

Scoprire la vera natura della rabbia

Quando ti arrabbi tendi a credere che sia un’altra persona a provocare la tua infelicità e la biasimi per tutta la sofferenza che ti causa. Se osservi in profondità, però, puoi renderti conto che la causa principale della tua sofferenza sono i semi della rabbia dentro di te.[8] Molti altri, nella stessa situazione, non si arrabberebbero come fai tu: magari ascoltano le stesse parole, vivono la stessa situazione e riescono benissimo a restare calmi, a non lasciarsi trascinare. E tu, allora, perché ti arrabbi così facilmente? Forse perché il tuo seme della rabbia è troppo forte. O forse in passato quel seme è stato innaffiato troppo spesso, dato che non hai praticato i metodi giusti per prenderti cura della tua rabbia.

Ognuno di noi ha il seme della rabbia nel profondo della sua coscienza; in alcuni però è un seme molto più grande di altri, come quelli dell’amore e della compassione. Il seme della rabbia può essere più grande perché in passato non abbiamo praticato. Quando cominciamo a coltivare l’energia della consapevolezza, la prima intuizione profonda che raggiungiamo è questa: la causa principale della nostra infelicità, della nostra sofferenza non è l’altra persona, è il seme della rabbia dentro di noi. Allora smettiamo di condannare l’altro in quanto causa primaria di tutti i nostri guai, perché ci rendiamo conto che l'altro è solo una causa secondaria.

Intuizioni profonde come questa ti portano un grande sollievo e ti fanno sentire molto meglio. L’altra persona, però, potrebbe stare ancora in un inferno, perché non sa come praticare. Una volta che ti sei preso cura della tua rabbia, ti rendi conto che l’altra persona soffre ancora, quindi ora puoi concentrare l’attenzione su di lei.

Aiutare, non punire

Quando uno non sa come trattare la propria sofferenza lascia che si spanda su tutte le persone che gli stanno intorno. È naturale: quando soffri, fai soffrire le persone che ti circondano. Ecco perché dobbiamo imparare a maneggiare la nostra sofferenza, altrimenti la spargeremo tutt'intomo a noi.

Se sei un capofamiglia, per esempio, sai che il benessere dei membri della tua famiglia è molto importante. Grazie alla compassione e all'empatia, dunque, non permetti che il tuo disagio faccia del male a coloro che hai intorno: pratichi per imparare a trattare i tuoi disagi, perché sai che la tua sofferenza non è un tuo problema individuale, che la tua felicità non riguarda solo te.

Una persona arrabbiata che non sa gestire la propria collera sta male, non sa che farci e fa soffrire le persone che ha intorno. All'inizio puoi pensare che meriti una punizione, la vorresti punire perché ti fa soffrire. Dopo dieci o quindici minuti di meditazione camminata e di osservazione profonda, però, ti rendi conto che quella persona ha bisogno di aiuto, non di essere punita. Ecco una buona intuizione!

Forse è una persona che ti è molto vicina, forse è tua moglie o tuo marito: se non l'aiuti tu, chi lo farà?

Ora, dato che sai abbracciare la tua rabbia, tu stai molto meglio; però vedi che l'altro continua a soffrire. Questa intuizione profonda ti spinge a riavvicinarlo: nessun altro lo potrà aiutare, se non tu. Ora hai una gran voglia di riavvicinare l'altro e di essergli d'aiuto. Questo è un modo di pensare del tutto differente: non c'è più alcun desiderio di punizione. La tua rabbia si è trasformata in compassione.

La pratica della presenza mentale porta alla concentrazione e alla comprensione profonda. La comprensione profonda è il frutto della pratica che può aiutarci a perdonare e ad amare. Nel giro di un quarto d'ora o di mezz'ora la pratica della presenza mentale, della concentrazione e della comprensione profonda ti può liberare dalla rabbia e trasformare in una persona amorevole. Ecco la forza, il miracolo del Dharma.

Fermare il ciclo della rabbia

C’era un bambino che dall’età di undici anni veniva ogni estate a Plum Village a praticare con gli altri giovani. Aveva un problema con suo padre: ogni volta che sbagliava oppure cadeva e si faceva male, suo padre invece di aiutarlo lo sgridava e lo insultava: «Stupido ragazzino! È mai possibile che ti fai sempre male?». Il bambino, per questo, non riusciva a considerarlo un padre amorevole, un buon padre e si riprometteva, una volta cresciuto e sposato, di non trattare così i suoi figli. Se il suo bambino, giocando, si fosse fatto un livido o un’escoriazione, lui non lo avrebbe sgridato:

lo avrebbe abbracciato e avrebbe cercato di aiutarlo.

Il secondo anno, venne a Plum Village con la sorellina minore. Un giorno lei giocava con altre bambine sull’amaca quando aH'improwiso cadde, sbattè la testa su un sasso e cominciò a perdere sangue dalla fronte. Il ragazzo si sentì subito crescere dentro l’energia della rabbia; stava per gridare a sua sorella: “Stupida ragazzina! Possibile che ti fai male in questo modo?”, stava per comportarsi come suo padre con lui. Erano già due estati che praticava a Plum Village, quindi riuscì a fermarsi in tempo; invece di mettersi a gridare contro la sorella, lasciò che altri si prendessero cura di lei e cominciò a praticare la meditazione camminata e il respiro consapevole. Nel giro di cinque minuti sperimentò un attimo di vera illuminazione: capì che la sua reazione, la sua rabbia era un’abitudine che gli aveva trasmesso il padre. Lui non aveva nessuna intenzione di trattare sua sorella in quel modo, ma l’energia trasmessagli dal padre era tanto forte da portarlo sul punto di fare con lei quasi esattamente quello che suo padre faceva con lui.

Per un bambino di dodici anni, questa è una specie di illuminazione! Continuò a camminare e aH’improwiso si sentì pieno di voglia di praticare per trasformare quell’abitudine, per non rischiare in futuro di trasmetterla ai suoi figli. Sapeva che solo la pratica della presenza mentale poteva aiutarlo a interrompere questo ciclo di sofferenza.

Il ragazzino riuscì anche a capire che il padre, a sua volta, era una vittima della trasmissione ereditaria della rabbia: forse anche lui non voleva trattare così il figlio, ma lo faceva perché aveva in sé una forza dell’abitudine troppo grande. Nel momento in cui il giovane ebbe questa intuizione profonda, che

anche il padre era vittima dell’ereditarietà, tutta la rabbia che provava per lui svanì. Pochi minuti dopo gli venne il desiderio improvviso di andare a casa e di invitare suo padre a praticare insieme a lui. Una grande realizzazione, per un ragazzino di dodici anni!

Un bravo giardiniere

Quando comprendi la sofferenza dell’altro sei in grado di trasformare la tua voglia di punirlo e in seguito desideri so

lo aiutarlo. A questo punto sai che la tua pratica ha avuto successo: sei un bravo giardiniere.

In ognuno di noi c'è un giardino, e ogni praticante deve tornarvi e prendersene cura. Forse in passato l’hai trascurato a lungo; dovresti sapere esattamente in che stato si trova il tuo giardino, dovresti cercare di metterlo in ordine. Riporta la bellezza, riporta l’armonia nel tuo giardino. Molte persone godranno il tuo giardino, se sarà tenuto bene.

Prendersi cura di se stessi, prendersi cura dell'altro

Da piccoli, il papà e la mamma ci hanno insegnato a respirare, a camminare, a sederci, a mangiare, a parlare. Quando entriamo in contatto con la pratica, però, rinasciamo come esseri spirituali, quindi dobbiamo imparare di nuovo a respirare, in consapevolezza. Dobbiamo imparare di nuovo a camminare, in consapevolezza. E vogliamo imparare di nuovo a parlare con il linguaggio dell’amore, per rispettare il nostro impegno originario: “Mio caro, mia cara, sto soffrendo. Sono arrabbiato. Desidero che tu lo sappia”. Questa frase esprime fiducia nel tuo impegno: "Caro, sto facendo del mio meglio. Mi sto prendendo cura della mia rabbia. Lo faccio per me stesso ma anche per te. Non voglio esplodere, distruggendo me stesso e insieme anche te. Sto facendo del mio meglio. Sto mettendo in pratica quello che ho imparato dal mio maestro, dal mio sangha”. Questa fermezza nel tenere fede agli impegni ispira nell’altro rispetto e fiducia. E infine: "Mio caro, ho bisogno del tuo aiuto”. È un’affer-inazione molto forte: di solito quando sei arrabbiato tendi a dire: “Non ho nessun bisogno di te".

Se riesci a dire queste tre frasi con sincerità, dal cuore, nell’altra persona si verifica una trasformazione. Non puoi avere dubbi sull’efficacia di una simile pratica: già solo con il tuo comportamento tu influenzi l’altro e lo spingi a mettersi a sua volta a praticare. L’altro può pensare: “Mi è fedele. Sta mantenendo i suoi impegni. Devo fare come lui”.

Prendendoti cura di te stesso, quindi, ti prendi cura anche della persona che ami. L’amore per se stessi è il fondamento per poter amare l’altro. Se tu non ti prendi cura di te stesso, se non sei felice, se non sei in pace, non puoi rendere felice l’altro; non puoi aiutarlo; non puoi amarlo. La tua capacità di amare un’altra persona dipende interamente dalla tua capacità di amare te stesso e di avere cura di te.

Guarire il bambino ferito dentro di noi

Molti di noi hanno ancora dentro di sé un bambino ferito. Le nostre ferite possono venirci da nostro padre o nostra madre. A sua volta anche nostro padre può essere stato ferito, da bambino; nostra madre può essere stata ferita, da bambina; non sapendo come guarire le ferite della loro infanzia, ce le hanno trasmesse. Se non sappiamo trasformare e guarire le ferite che abbiamo dentro finiremo anche noi per trasmetterle ai nostri figli e nipoti. Per questo dobbiamo tornare al bambino ferito che è dentro di noi, per aiutarlo a guarire.

A volte il bambino ferito in noi ha bisogno di tutta la nostra attenzione. Questo bimbo piccolo emerge dalle profondità della nostra coscienza e chiede attenzione. Se sei in presenza mentale, sentirai la sua voce che chiede aiuto. In quel momento, invece di stare a contemplare un’alba meravigliosa toma in te e abbraccia teneramente il bimbo ferito che hai dentro. “Inspirando, tomo al mio bambino ferito; espirando, mi prendo cura del mio bambino ferito."

Per prenderci cura di noi stessi dobbiamo volgerci indietro e prenderci cura del bambino ferito o della bambina ferita che è in noi. Devi praticare così ogni giorno: occorre che lo abbracci con tenerezza, come se fossi suo fratello o sua sorella maggiore, occorre che gli parli. Puoi anche scrivergli una lettera di due o tre pagine, per dirgli che riconosci la sua presenza e che farai tutto il

possibile per guarire le sue ferite.

Quando si parla di "ascoltare con compassione" di solito pensiamo all’ascolto di qualcun altro; ma dobbiamo ascoltare anche il bimbo ferito che è in noi: egli è qui, in questo momento. E noi lo possiamo guarire proprio qui e ora: “Mio caro, mio piccolo bambino ferito, sono qui per te. Su, raccontami tutta la tua sofferenza, il tuo dolore: sono qui, ti ascolto davvero”. Se sai come rimetterti in contatto con lui o con lei, se lo sai ascoltare in questo modo, ogni giorno, per cinque o dieci minuti, in te avverrà una guarigione. Quando vai ad arrampicare in montagna, invita il tuo bambino ad arrampicare insieme a te; quando contempli un tramonto magnifico, invitalo a goderne insieme a te. Se fai così per qualche settimana o per qualche mese, il bimbo ferito che è in te guarirà. La presenza mentale è l’energia che ci può aiutare in questo compito.

Diventare una persona libera

Un minuto di pratica è un minuto in cui si genera l’energia della presenza mentale. Questa non proviene dall’esterno: viene da dentro di te. L’energia della presenza mentale è un tipo di energia che ci aiuta a essere qui, a essere pienamente presenti nel qui e ora. Quando bevi un tè in presenza mentale, il tuo corpo e la tua mente sono perfettamente unificati. Tu sei reale, e anche il tè che bevi si fa reale. Quando sei seduto in un caffè con una musica forte di sottofondo e con una serie di progetti in testa, non stai veramente bevendo il tuo caffè o il tuo tè: stai bevendo i tuoi progetti, stai bevendo le tue preoccupazioni. Tu non sei reale, e neanche il caffè lo è. Il caffè o il tè possono rivelare se stessi come realtà solo quando ritorni a te stesso e produci la tua vera presenza, liberandoti dal passato, dal futuro, da ogni preoccupazione. Quando tu sei reale, diventa reale anche il tè, ed è reale anche l’incontro fra te e il tè. Ecco che cosa significa davvero bere un tè.

Puoi organizzare una "meditazione del tè” e dare ai tuoi amici un’opportunità di praticare la vera, reale presenza per godere di una tazza di tè e della reciproca compagnia. La meditazione del tè è una pratica che ci aiuta a essere liberi. Se sei ancora legato e ossessionato dal passato, se hai ancora paura del futuro, se sei travolto dai tuoi progetti, dai tuoi timori, dalla tua ansia, dalla tua rabbia, non sei una persona libera. Non sei pienamente presente nel qui e

ora, perciò non disponi realmente della tua vita; per essere vivo davvero, per poter essere in contatto profondo con la vita, devi diventare una persona libera. Coltivare la presenza mentale ti può aiutare in questo processo di liberazione.

L'energia della presenza mentale è l’energia dell’essere presente, corpo e mente unificati. Quando pratichi il respiro e la camminata consapevoli ti liberi del passato, ti liberi del futuro, ti liberi dei tuoi progetti, per tornare a essere totalmente vivo e presente. La libertà è la condizione fonda-mentale perché tu possa entrare in contatto con la vita, con il cielo azzurro, con gli alberi, con gli uccelli, con il tè, con le altre persone; per questo è così importante la pratica della presenza mentale. Eppure per riuscirci non occorre un allenamento di mesi e mesi: un’ora di pratica può aiutarti a essere già più presente, più consapevole. Allenati a bere il tè in presenza mentale, a diventare una persona libera mentre bevi il tè. Allenati a essere una persona libera mentre fai colazione. Ogni momento del giorno è un’opportunità per allenarti alla presenza mentale e per generarne l’energia.

"Tesoro, so che ci sei e ne sono molto felice"

La presenza mentale ti aiuta a riconoscere ciò che esiste nel momento presente, inclusa la persona che ami. Il fatto di dirle "Tesoro, so che ci sei e ne sono molto felice" dimostra che tu sei una persona libera, che sei consapevole, che sei capace di provare affetto, di apprezzare ciò che accade nel momento presente. Ciò che accade nel momento presente è la vita. Tu sei ancora vivo, e la persona che ami è ancora qui, viva, davanti a te.

La quantità di consapevolezza che coltivi dentro te stesso è importantissima: con questa energia tu abbracci l’altra persona, la guardi amorevolmente e dici: "Tesoro, è meraviglioso che tu sia qui, con me. Ne sono molto felice”. Non sei felice solo tu, lo è anche lei perché ha ricevuto l’abbraccio della tua consapevolezza.

Quando sei capace di stare con l’altro in questo modo, la possibilità che tu ti arrabbi si riduce già di molto.

Chiunque può praticare così, e per riuscirci non ci vogliono otto mesi: uno o

due minuti di respiro consapevole o di meditazione camminata basteranno a riportarti stabilmente nel qui e ora, a farti tornare in vita. Allora andrai dall’altra persona, la guarderai negli occhi, sorriderai e le farai questa dichiarazione: "Tesoro, è così meraviglioso che tu sia qui, con me. Ne sono molto felice”.

La presenza mentale vi rende entrambi felici e liberi. L’altro magari sarà preso dalle sue preoccupazioni, dalla sua rabbia, dalla sua distrazione, ma la tua presenza mentale lo può salvare e può salvare anche te. La presenza mentale è l’energia del Buddha, l’energia deH’illuminazione. Il Buddha è lì con voi ogni volta che siete presenti e vi circonda entrambi in un abbraccio pieno di affetto.

Ili

Il linguaggio del vero amore

Una conferenza di pace

Noi pratichiamo insieme alla nostra famiglia o con i nostri amici spirituali: da soli non è facile riuscirci con successo, abbiamo bisogno di alleati. In passato eravamo alleati nel farci soffrire a vicenda, alleati nell’escalation della rabbia. Ora invece desideriamo allearci per prenderci cura dei nostri dispiaceri, della nostra rabbia e frustrazione, vogliamo negoziare una strategia di pace.

Indici una "conferenza di pace” con la persona che ami: "Tesoro, in passato ci siamo fatti così tanto male! Eravamo entrambi vittime della nostra rabbia; ci siamo resi a vicenda la vita infernale. Ora, io desidero cambiare. Desidero allearmi con te per proteggerci l’un l’altro, per praticare insieme e per trasformare insieme la nostra rabbia. Costruiamo una vita migliore, a partire da adesso, basata sulla pratica della presenza mentale. Cara (o caro), ho bisogno del tuo aiuto, del tuo sostegno. Ho bisogno della tua collaborazione. Senza di te non posso farcela". Occorre che tu dica queste parole al tuo partner, a tuo figlio, a tua figlia, è tempo di farlo. Questo è risveglio. Questo è amore.

Potrebbero bastare cinque minuti di un discorso di Dharma a farti

raggiungere una certa illuminazione; questo stato di illuminazione, però, lo devi mantenere costante nella vita quotidiana se vuoi farlo pienamente tuo, se vuoi poterlo applicare sempre più nelle cose di tutti i giorni. Man mano che l'illuminazione cresce in te, la confusione e l'ignoranza non possono far altro che ridursi. L'illuminazione influenza non solo il tuo modo di pensare ma anche il tuo corpo e il tuo modo di vivere; è molto importante, quindi, che tu vada dal tuo partner o da una persona a cui vuoi bene a negoziare una strategia di pace, una strategia dei consumi, una strategia di protezione. Devi metterci le tue qualità migliori: il tuo talento, la tua abilità, ogni cosa, se vuoi risultare vittorioso al tavolo delle trattative e ottenere il risultato di smettere di farvi soffrire l'un l'altro. Tu desideri ricominciare da capo, desideri trasformare te stesso; convincere l'altro dipende da te.

Ristabilire la comunicazione

Un ragazzo americano non rivolgeva più la parola a suo padre da cinque anni; la conversazione fra i due era del tutto impossibile. Un giorno il giovane entrò in contatto con il Dharma, che ebbe su di lui un impatto profondo e gli fece desiderare di ricominciare da capo, di cambiare la propria vita. Così il ragazzo decise di farsi monaco; si stabilì per tre o quattro mesi nel sangha di Plum Village, pieno di voglia di imparare, e dimostrò di essere in grado di diventare un monaco. Dal giorno stesso del suo arrivo nel nostro centro il ragazzo praticava il consumo consapevole, la meditazione seduta e quella camminata, e partecipava a tutte le attività del sangha.

Da suo padre non si aspettava niente; si limitò a cominciare da se stesso. Questo stile di vita gli fece far pace con se stesso; grazie a questo, fu in grado di scrivere a suo padre una lettera ogni settimana. Gli scriveva senza aspettarsi alcuna risposta, gli raccontava della sua pratica, delle piccole gioie che provava di giorno in giorno. Sei mesi dopo prese in mano il telefono, inspirando ed espirando in consapevolezza - lo aiutava a restare calmo - e compose il numero. Suo padre rispose. Sapeva che il figlio si era fatto monaco e la cosa lo aveva fatto infuriare, così esordì dicendo: «Sei ancora con quel gruppo? Sei ancora un monaco? Che razza di futuro pensi di avere?». Il giovane replicò: «Papà, la cosa che più mi interessa adesso è ristabilire una buona relazione fra noi. Mi renderebbe davvero felice. Per me

è la cosa più importante. Mi interessa soltanto riuscire di nuovo a comunicare con te, esserti di nuovo vicino. Per me è più importante di ogni altra cosa, anche del futuro».

Suo padre rimase a lungo in silenzio; il giovane monaco, nel frattempo, si limitava a seguire il respiro. Alla fine il padre rispose: «Va bene. Accetto. Anche per me è importante». La rabbia non era l'unico sentimento che provava per suo figlio. In molte delle sue lettere il ragazzo aveva descritto cose meravigliose, che avevano nutrito gli elementi positivi nel padre. Da quel giorno, il padre telefonò al figlio ogni settimana. Ora la comunicazione è ristabilita e la felicità di entrambi si è fatta realtà.

La pace comincia da te

Prima di poter operare cambiamenti profondi nella nostra vita dobbiamo valutare la nostra dieta, i nostri consumi. Dobbiamo scegliere uno stile di vita che ci poni a smettere di ingerire sostanze che ci avvelenano e ci intossicano. Soltanto allora avremo la forza di lasciar venire fuori il meglio di noi e non saremo più vittime della rabbia o della frustrazione.

Quando la porta della comunicazione è aperta, tutto è possibile. Dobbiamo investire tutti noi stessi, quindi, nella pratica dell'apertura e del ripristino della comunicazione. Occorre che tu esprima la tua volontà, il tuo desiderio di far pace con l'altro. Chiedigli di sostenerti; digli: "Per me, la comunicazione fra noi è la cosa più importante. La nostra relazione è la cosa più preziosa, niente è più importante di questo". Mettilo ben in chiaro e chiedi il suo sostegno.

Occorre cominciare a negoziare una strategia; poco importa quanto sia in grado di fare l'altro, tu devi fare tutto ciò che sei capace di fare. Devi metterci il cento per cento di te stesso: qualunque cosa tu possa fare per te stesso, la fai anche per l'altro. Non aspettare. Non porre condizioni, dicendo: "Se tu non fai nessuno sforzo per riconciliarti, non

lo farò neanche io". Non funziona. La pace, la riconciliazione e la felicità cominciano da te.

È sbagliato pensare che la situazione non possa migliorare se l’altro non cambia o non migliora. Ci sono tanti modi di creare più gioia, più pace e armonia, tu li puoi trovare. È molto importante il tuo modo di camminare, di respirare, di sorridere, di reagire: devi cominciare da questo.

Ci sono svariati modi di comunicare: il migliore è mostrare che non senti più alcuna rabbia, alcun sentimento di condanna, mostrare di capire e accettare l’altro. Faglielo sapere non solo a parole ma anche col tuo modo di essere: con lo sguardo pieno di comprensione, con azioni piene di tenerezza. Già il fatto che tu sia a tuo agio, che frequentarti sia piacevole, cambia molte cose. Nessuno può fare a meno di venirti vicino. Diventi un albero che dà un’ombra piacevole, diventi un ruscello di acqua fresca. Persone e animali cercano di starti vicino perché la tua compagnia è gradevole e rasserenante. Quando cominci a cambiare tu stesso riesci poi a ripristinare la comunicazione con l’altro, che a sua volta cambierà con naturalezza.

Trattato di pace

Diciamo dunque alla persona che amiamo: "Tesoro, in passato ci siamo fatti soffrire moltissimo perché né tu né io eravamo capaci di gestire la nostra rabbia. Adesso dobbiamo elaborare una strategia per prenderci cura di lei”.

Il Dharma può spegnere l’ardore della rabbia, la febbre della sofferenza: è una forma di saggezza che può portare gioia e pace qui e ora. La nostra strategia di pace e di riconciliazione dovrebbe basarsi proprio su questo.

Spesso, quando affiora l’energia della rabbia, la esprimiamo proprio con l’intenzione di punire la persona che crediamo essere la causa della nostra sofferenza. È un’abitudine: quando soffriamo, incolpiamo sempre l’altro di farci soffrire. Non ci rendiamo conto che la rabbia è prima di tutto affare nostro: siamo noi i principali responsabili della nostra rabbia, ma molto ingenuamente crediamo che soffriremo di meno se riusciremo a dire o a fare qualcosa che punisca l’altro. Bisognerebbe sradicare questo genere di convinzione, perché qualunque cosa tu faccia o dica in uno stato di rabbia non farà che danneggiare ulteriormente la relazione. Quando siamo arrabbiati, invece, dovremmo cercare di non fare né dire niente.

Quando dici qualcosa di veramente scortese o quando agisci per ritorsione, la tua rabbia aumenta. Tu fai soffrire l'altra persona e lei a sua volta farà di tutto per risponderti con qualcosa che la faccia sentire meglio. Ecco come nasce l'escalation dei conflitti; è successo così tante volte, in passato! Conoscete bene entrambi l'escalation della rabbia e della sofferenza, eppure l'esperienza non vi ha insegnato niente. Cercare di punire l'altro non fa che peggiorare la situazione.

La punizione dell'altro è la punizione di se stessi. Ed è vero in tutte le circostanze: ogni volta che l'esercito degli Stati Uniti cerca di punire l'Iraq, non è solo l'Iraq a soffrire ma anche gli Stati Uniti. Ogni volta che l'Iraq cerca di punire gli Stati Uniti, questi soffrono, ma soffre anche l'Iraq. Lo stesso vale in ogni circostanza: vale tra israeliani e palestinesi, tra musulmani e indù, fra te e l'altra persona. È sempre stato così. Svegliamoci, dunque, rendiamoci conto che punire l'altro non è una strategia intelligente. Siete due persone dotate di intelligenza: potete fame buon uso. Dovete arrivare a concordare una strategia per prendervi cura della vostra rabbia. Entrambi sapete che non è saggio cercare di punirvi a vicenda, quindi promettetevi l'un l'altro che ogni volta che vi arrabbierete non direte né farete niente sotto la spinta della collera; che, al contrario, vi prenderete cura della vostra collera ritornando a voi stessi, praticando il respiro e la camminata consapevoli.

Per firmare questo contratto, il vostro trattato di pace, il vostro trattato di amore vero, potete approfittare di un momento in cui siete felici insieme. Il vostro trattato di pace dovrebbe essere scritto e firmato basandosi interamente sull'amore; non come i trattati che firmano i partiti politici, che si basano solo sui loro interessi su scala nazionale. Quelli sono ancora pieni di sospetto e di rabbia: il vostro trattato di pace, invece, dovrà essere un trattato puramente d'amore.

Abbracciare la rabbia

Il Buddha non ci ha mai consigliato di reprimere la rabbia: ci ha insegnato a tornare a noi stessi e a prendercene cura.

Quando c'è qualcosa che non va fisicamente, nell'intesti no, nello stomaco o

nel fegato, dobbiamo fermarci e prendercene cura: faremo un massaggio, metteremo una borsa dell’acqua calda, faremo tutto il possibile per trovare un rimedio. Anche la rabbia è parte di noi, proprio come i nostri organi. Quando siamo arrabbiati, dobbiamo tornare a noi stessi e prenderci cura della nostra rabbia. Non possiamo dire: "Va’ via, rabbia, vattene via. Non ti voglio". Quando hai mal di stomaco, non dici: "Non ti voglio, stomaco, vattene!”: al contrario, te ne prendi cura. Allo stesso modo dobbiamo abbracciare la nostra rabbia e prendercene cura: la riconosciamo per quello che è, la abbracciamo e le sorridiamo. L’energia che ci aiuta a fare queste cose è la consapevolezza, la consapevolezza nel camminare, la consapevolezza nel respirare.

La felicità non è una questione individuale

Questo non significa che tu debba nascondere la tua collera: devi far sapere all’altro che sei arrabbiato e che stai male! Questo è molto importante. Quando sei arrabbiato con qualcuno, per favore non fingere di non esserlo; non fingere di non stare male. Se tieni all’altra persona, le devi confessare di essere in collera e di sentirti a disagio. Diglielo con calma.

Nel vero amore non c’è orgoglio. Non puoi fingere di non soffrire. Non puoi fingere di non essere in collera. Questo genere di negazione si basa sull’orgoglio: "Arrabbiato, io? Perché dovrei essere arrabbiato? Io sto benone!”. Ma in realtà non stai affatto bene: stai malissimo. La rabbia ti sta bruciando e tu lo devi far sapere al tuo partner, a tuo figlio, a tua figlia. Invece tendiamo a dire: "Non ho alcun bisogno di te, per stare bene! Ci riesco benissimo da solo!’’, e questo è un tradimento del nostro impegno iniziale a condividere tutto.

All’inizio vi eravate detti: "Non posso vivere senza di te. La mia felicità dipende da te”. Avete fatto dichiarazioni di questo tipo. Quando poi sei in collera, invece, dici l’opposto: “Non ho alcun bisogno di te! Non venirmi vicino! Non mi toccare!”. Preferisci andare in camera e chiuderti dentro a chiave. Fai di tutto per dimostrare che non hai alcun bisogno dell’altro. È una tendenza molto umana, molto comune; ma non è saggia. La felicità non è una questione individuale: se uno di voi due non è felice, è impossibile che l’altro lo sia.

1. "TESORO, SONO IN COLLERA, STO MALE”

È bello saper dire: "Ti amo”, è importante. Condividere la gioia, i sentimenti positivi con la persona che amiamo è qualcosa di naturale. Però occorre anche far sapere all’altra persona quando soffri, quando sei arrabbiato con lei: devi esprimere ciò che senti. Ne hai il diritto. Questo è vero amore. "Tesoro, sono in collera con te. Sto male.” Fai del tuo meglio per dirlo tranquillamente; nella tua voce ci sarà forse un po’ di tristezza, va bene. Solo non dire niente che suoni come punizione o biasimo: “Tesoro, sono in collera. Sto male, bisogna che tu lo sappia”. Questo è il linguaggio dell’amore, perché avevate fatto voto di sostenervi l’un l’altro come partner

o come marito e moglie. Anche padri e figli, madri e figlie sono coppie, quindi anche se l’altra persona è un tuo figlio o un tuo genitore dovrai parlargli altrettanto chiaramente.

Quando stai male, hai il dovere di dirlo all’altro. Quando sei felice, condividi con lui o con lei la tua felicità; quando soffri, parlagli della tua sofferenza. Anche se pensi che la tua rabbia sia generata proprio da lui o da lei, occorre comunque che tu mantenga l’impegno che hai preso all’inizio. L’unica condizione è che tu parli con calma, con parole amorevoli.

Devi farlo il più presto possibile. Non tenerti dentro la rabbia per più di ventiquattrore, altrimenti aumenta troppo e ti può avvelenare; questo dimostrerebbe che il tuo amore e la tua fiducia nell’altro sono molto deboli. Dovrai parlargli della tua sofferenza e della tua rabbia il più presto possibile, dunque: il termine massimo è entro le ventiquattrore.

Forse senti di non essere in grado di parlargli subito perché non sei affatto calmo, anzi, sei ancora molto arrabbiato. In questo caso pratica il respiro consapevole, vai a fare una meditazione camminata all’aperto; parlerai quando ti sentirai calmo e pronto alla condivisione. Se si avvicina il termine e non ti sei ancora calmato, allora sarà meglio scrivere. Scrivi un messaggio di pace; fai avere la lettera all’altro, assicurandoti che la riceva effettivamente prima che siano passate le ventiquattrore. È molto importante. Dovete promettervi a vicenda che se vi arrabbierete farete così. Comportarsi

altrimenti significa non rispettare i termini del vostro trattato di pace.

2. “STO FACENDO DEL MIO MEGLIO”

Se senti in te l’impegno a cambiare le cose, puoi andare anche oltre: mentre comunichi che stai male puoi aggiungere un’altra frase, "sto facendo del mio meglio”. Questo significa che ti asterrai dall’agire sotto la spinta della rabbia; significa che stai praticando il respiro e la camminata consapevoli per abbracciare la tua collera con l’energia della presenza mentale; significa che stai praticando secondo gli insegnamenti. Finché non pratichi davvero, non dire "sto facendo del mio meglio”. Solo quando sei in collera e sai come praticare hai il diritto di dire "sto facendo del mio meglio”. Questo ispirerà nell’altro fiducia in te e rispetto: "Sto facendo del mio meglio” significa che tu onori l’impegno che hai preso di tornare a te stesso e di prenderti cura della tua rabbia.

Quando sei in collera, la tua collera è il tuo bimbo piccolo da accudire. È come quando hai lo stomaco sottosopra: devi tornare a te stesso e abbracciare il tuo stomaco. In quel momento, il tuo stomaco è il tuo bambino. Lo stomaco è una formazione fisica e fisiologica, la collera è una formazione mentale. Dobbiamo prendercene cura proprio come ci prendiamo cura del nostro stomaco o dei nostri reni. Non puoi dire: "Va’ via, rabbia, tu non mi appartieni”. Dicendo "sto facendo del mio meglio’’, dunque, indichi che stai abbracciando la tua rabbia e stai prendendotene cura, che stai praticando il respiro e la camminata consapevoli per sciogliere l’energia della rabbia e trasformarla in energia positiva.

Quando abbracci la rabbia stai praticando l’osservazione profonda per conoscerne la vera natura, perché sai che potresti essere vittima di una percezione errata. Potresti avere equivocato quello che hai visto o udito; potresti avere un’idea sbagliata di ciò che è stato detto, di ciò che è stato fatto. La tua rabbia è figlia dell’ignoranza e delle percezioni errate. Quando dici "sto facendo del mio meglio”, sei consapevole che in passato ti sei arrabbiato molte volte perché avevi avuto una percezione sbagliata di quello che stava accadendo; ora sei molto cauto, quindi, ora ricordi che non è poi così sicuro che tu sia la vittima delle cattive azioni dell’altro, la vittima delle

parole dell’altro. L’inferno che hai dentro potresti averlo creato tu stesso.

3. "PER FAVORE, AIUTAMI”

La terza frase segue con naturalezza: "Per favore, aiutami. Caro (o cara), ho bisogno del tuo aiuto”. Questo è il linguaggio del vero amore. Quando ti arrabbi con l’altro, invece, tendi a dire: "Non toccarmi! Non ho bisogno di te! Me la cavo benissimo senza di te!’’. Ma voi due avevate preso l’impegno di prendervi cura l’uno dell’altra; anche se sai come praticare, è del tutto naturale che quando stai male tu abbia ancora bisogno dell’aiuto dell’altro. "Tesoro, ho bisogno del tuo aiuto. Per favore, aiutami."

Se sei capace di dire o scrivere queste tre frasi, sei capace di vero amore; stai usando il linguaggio autentico dell’amore. "Tesoro, soffro e desidero fartelo sapere. Sto facendo del mio meglio. Sto cercando di non dare la colpa a nessun altro, neanche a te. Dato che siamo così vicini, dato che abbiamo preso degli impegni reciproci, sento di avere bisogno del tuo aiuto e del tuo sostegno per uscire da questo stato di sofferenza e di rabbia.” L’uso di queste tre frasi per comunicare con l’altro può rassicurarlo e farlo sentire meglio. Il modo in cui tratti la rabbia ispirerà molta fiducia e rispetto sia nell’altro sia in te stesso. Non è poi così difficile.

Trasformare insieme la rabbia

Se io fossi l’altra persona e tu condividessi con me queste tre frasi capirei che mi sei molto fedele e che mi ami di vero amore, perché non ti limiti a condividere con me la tua felicità ma quando stai male condividi anche la tua sofferenza. Quando mi dici che stai facendo del tuo meglio, io provo fiducia e rispetto per te perché sei un vero praticante, sei fedele a quello che hai imparato, agli insegnamenti e alla tua comunità di pratica. Quando pratichi queste tre frasi, nel cuore stai abbracciando il tuo maestro *è* il tuo sangha.

Dato che fai del tuo meglio, finisco per fare del mio meglio anch’io. Tomo a me stesso e pratico; devo guardare in profondità, devo fare anch’io del mio meglio, se voglio essere degno di te. Dovrò chiedermi: “Che cosa ho detto, che cosa ho fatto per farla soffrire così tanto? Perché l’ho fatto?”. Posso ritrovare me stesso anche solo ascoltandoti, leggendo

il messaggio di pace che mi hai dato. Ora il Dharma, dopo avere toccato te, sta cominciando a toccare anche me; adesso è il mio turno di lasciarmi invadere dall'energia della presenza mentale.

Quando l'altro riceverà il tuo messaggio scritto con parole affettuose si sentirà ispirato dal tuo amore, dalle tue parole e dalla tua pratica e sentirà nascere in sé una sorta di risveglio, un grande rispetto; sarà disposto a tornare a se stesso e a riconsiderare se abbia detto o fatto qualcosa che ti ha fatto soffrire. In questo modo gli avrai trasmesso la tua pratica. L'altra persona vedrà che stai facendo del tuo meglio e per reazione vorrà fare altrettanto. Si dirà, in cuor suo: "Tesoro, sto facendo del mio meglio anch'io".

Che meraviglia: state praticando entrambi! Il Dharma è entrato in ognuno di voi. Il Buddha è vivo dentro di voi. Non c'è più alcun pericolo. Siete tornati a voi stessi, praticando l'osservazione profonda per comprendere davvero a fondo la situazione. Se nel frattempo uno di voi due ha un'intuizione, una comprensione profonda di ciò che succede in realtà, deve comunicare subito all'altro la propria scoperta.

Può darsi che tu ti renda conto di esserti arrabbiato per una percezione errata; quando hai un'intuizione del genere, devi dirlo subito all'altra persona. Devi farle sapere che ti dispiace di esserti arrabbiato per niente; l'altro non ha fatto nulla di male ma tu sei andato in collera perché hai frainteso la situazione. Telefona, manda un fax, un messaggio di posta elettronica, perché la tua sofferenza lo riguarda molto da vicino. Questo darà all'altro sollievo immediato.

Riconsiderando la situazione, anche l'altra persona potrebbe rendersi conto di avere detto o fatto qualcosa di sbagliato perché era irritata oppure a causa di una percezione errata. Allora rimpiange quello che ti ha detto o fatto, e anche in lei nasce un'intuizione: "Tesoro, l'altro giorno non ero molto presente mentalmente e ho detto qualcosa di sbagliato. Ho avuto una percezione errata. Sono stato sgarbato, e capisco che è successo perché non sono stato abile a sufficienza. Io non volevo farti soffrire, perciò ti chiedo scusa e ti prometto che la prossima volta sarò più attento, più consapevole". Quando

ricevi un messaggio come questo ti senti subito meglio e provi molto rispetto per l’altro. Adesso l’altro è un tuo compagno di pratica; il vostro reciproco rispetto continua a crescere, e il rispetto è il fondamento del vero amore.

L’ospite speciale

In Vietnam è tradizione che marito e moglie si trattino l’un l’altro come ospiti di riguardo. Ci si rispetta davvero a vicenda: quando ci si cambia d’abito, non lo si fa davanti all’altro; ci si comporta con reverenza. Se non ce più il rispetto per l’altro, il vero amore non può durare a lungo. Rispettarsi l’un l’altro, trattarsi a vicenda come ospiti è una tradizione della società asiatica, ma credo che questa tradizione esistesse anche in Occidente, almeno in passato. Senza questa sorta di mutuo rispetto, l'amore non può durare a lungo: la rabbia e altre energie negative cominciano a prendere il sopravvento.

Nelle cerimonie nuziali che si tengono nel nostro centro di pratica in Francia, Plum Village, gli sposi si inchinano l’uno all’altro in segno di rispetto. Ogni persona infatti ha in sé la natura di Buddha, la potenzialità deH’illuminazione, la capacità di sviluppare grande compassione e comprensione. Quando ti inchini al partner con rispetto, gli manifesti il tuo amore. Se non hai più alcun rispetto per l’altro, l'amore è morto; per questo dobbiamo stare molto attenti a nutrire e sostenere il nostro rispetto reciproco.

Usare le tre frasi del vero amore, osservare in profondità per riconoscere la nostra responsabilità nel conflitto è un modo molto concreto di esprimere il nostro rispetto e di alimentare il nostro amore. Non sottovalutate quelle tre frasi!

Un sassolino in tasca

Ogni particella di quelle tre frasi è composta interamente di vero amore. L’amore può gestire tutto. Puoi annotare le tre frasi su un foglietto grande come una carta di credito e infilarlo nel portafoglio. Tratta quel foglietto come un amuleto che ti può salvare, perché ti ricorda l’impegno che hai preso con l’altra persona.

Alcuni di noi tengono in tasca un sassolino, un bel sassolino trovato fra la

ghiaia davanti al centro di pratica: lo laviamo con cura e lo portiamo sempre con noi. Ogni volta che mettiamo la mano in tasca e lo tocchiamo, lo prendiamo in mano con delicatezza, praticando il respiro consapevole e sentendoci perfettamente in pace. Quando ci arrabbiamo, quel sassolino diventa il Dharma: ci ricorda le tre frasi. Ci aiuta enormemente anche solo tenerlo in mano, respirando con calma e sorridendo. Lo so che suona un po' infantile, ma è una pratica molto utile. Quando sei a scuola, al lavoro, a fare acquisti, non hai alcun promemoria che ti faccia tornare a te stesso: così il sassolino in tasca ti serve da maestro, da compagno di pratica; è una campana di consapevolezza che ti permette di fare una pausa e tornare al respiro.[9]

Molti invocano il nome di Gesù o del Buddha Amithàba[10] con l'aiuto di un rosario. Ecco, il sassolino è una specie di rosario: ti ricorda che il tuo maestro è sempre con te, che i tuoi fratelli e le tue sorelle nel Dharma sono sempre con te; ti aiuta a tornare al respiro, ti permette di rinascere in te stesso, mantiene vivo l'amore dentro di te. Può mantenere viva in te l'illuminazione.

IV

- Trasformazione
- David e Angelina: l'abitudine di arrabbiarsi
- I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza1

1

Nell'accezione buddhista il termine "compassione" è del tutto privo di quella sfumatura di pietismo e di velata superiorità che ha neil'italiano di oggi. Va inteso, qui come in tutto il libro, nel suo senso etimologico di empatia, di condivisione della sofferenza (da *cum patior,"* soffro insieme"). *(NdT)*

2

Figure di rilievo nel buddhismo mahayana: esseri risvegliati che hanno rinunciato alla dissoluzione finale nel nirvana per rimanere fra i viventi e aiutarli a raggiungere l'illuminazione. Ognuno di essi incarna una virtù particolare. *(NdT)*

3

Sanscrito: insegnamento, dottrina. Per estensione, Dharma è l'insieme degli insegnamenti buddhisti. (*NdT)*

4

Pratica collettiva di condivisione che in genere conclude i ritiri nella tradizione dell'Autore. (*NdT)*

5

Sono l'elaborazione dell'Autore, con il nome di *Mindfulness Trainings,* dei tradizionali cinque precetti del buddhismo: rispettare la vita, rispettare la proprietà e il lavoro, tenere una condotta sessuale corretta, esprimersi con retta parola e non assumere sostanze intossicanti o droghe. Vedi Appendice B. (*NdT)*

6

Più o meno l'equivalente buddhista del Regno dei Cieli, da cui prende il nome un'intera corrente del buddhismo mahayana diffusa soprattutto in Giappone, detta "amidismo" dal nome del Buddha Amithàba, in giapponese *Amido. (NdT)*

7

Nella tradizione dell'Autore ogni suono di campana è un invito a tornare alla consapevolezza del momento presente, abbandonando ogni distrazione o fantasticheria. Vedi anche capitolo V. *(NdT)*

8

Secondo la psicologia buddhista, nel profondo di noi giacciono i semi di tutti i sentimenti (rabbia, compassione, generosità, gioia, rancore eccetera), che le esperienze e i comportamenti abituali innaffiano, rafforzandoli e moltiplicandoli. Il praticante ha il compito di riconoscerli, di innaffiare

consapevolmente i semi positivi, rafforzandoli, e di astenersi dall'innaffia-re i semi negativi, rendendoli così sempre più deboli e inoffensivi. Vedi anche capitolo IV. (*NdT)*

9

“Tornare al respiro": pratica di recupero della presenza mentale. Ci si rende consapevoli del proprio respiro per ritrovare la centratura e la piena presenza qui e ora. *(NdT)*

10

Vedi nota 1 a p. 24. (*NdT)*

Trasformazione

Campi di energia

Quando siamo arrabbiati, lo sappiamo, dovremmo evitare di reagire, in particolare di fare o dire qualunque cosa. Non è saggio dire o fare qualcosa quando sei in collera; è più urgente tornare a te stesso per prenderti cura della tua rabbia.

La rabbia è un campo di energia, fa parte di noi, è un bambino che soffre di cui dobbiamo prenderci cura. Il modo migliore di farlo è generare un altro campo di energia che possa abbracciare la rabbia e prendersene cura. Questo secondo campo è l'energia della presenza mentale. È l'energia del Buddha; ne possiamo disporre perché siamo capaci di generarla con il respiro e la camminata consapevoli. "Il Buddha dentro di noi" non è un mero concetto, non è una teoria o una nozione, è una realtà: noi tutti siamo capaci di generare l'energia della presenza mentale.

Presenza mentale significa essere presenti, essere consapevoli di ciò che sta accadend È un'energia cruciale per la pratica. L'energia della presenza mentale è come un fratello maggiore, una sorella maggiore o una mamma che prendono in braccio il bambino più piccolo che soffre - la nostra rabbia, la nostra disperazione o gelosia - e si prendono cura di lui.

Il campo d'energia numero uno è la rabbia, il numero due è la presenza mentale. La pratica consiste nell'usare l'energia della presenza mentale per riconoscere e abbracciare quella della rabbia. Occorre farlo con delicatezza, senza violenza. Non è un atto di repressione della rabbia. Tu sei la presenza mentale, tu sei anche la rabbia; non trasformarti in un campo di battaglia in cui una parte di te combatte l'altra. Non credere che la presenza mentale sia il bene, sia corretta e la rabbia sia il male, sia sbagliata: non dovresti pensare così. Basta che tu riconosca che la rabbia è un'energia negativa e che la presenza mentale è un'energia positiva: allora potrai utilizzare l'energia positiva per prenderti cura di quella negativa.

Sentimenti organici

La nostra pratica si basa sulla comprensione profonda della non-dualità. I sentimenti, sia negativi che positivi, sono organici e appartengono alla stessa realtà. Non occorre alcuna lotta, dunque: occorre soltanto abbracciare e curare. Nella tradizione buddhista meditare non significa trasformarsi in un campo di battaglia in cui il bene lotta contro il male. Questo è un punto molto importante: non pensare di dover combattere il male e di doverlo cacciare dal tuo cuore e dalla tua mente. Sarebbe un errore. La pratica consiste nel trasformare se stessi. Se non hai rifiuti non puoi fare il *compost,* e se non hai il *compost* non hai nulla con cui nutrire il fiore che è in te. La sofferenza, le afflizioni servono: sono organiche, quindi sai di poterle trasformare e di poterne fare buon uso.

La comprensione profonda dell'interesserei

I nostri metodi di pratica dovrebbero essere nonviolenti. La nonviolenza può nascere solo dalla comprensione profonda del non-dualismo, dell'interessere. Si tratta di capire che tutte le cose sono interconnesse fra loro e che nulla può esi-

[1] Termine coniato dall'Autore, centrale nel suo insegnamento al punto di essere anche il nome dell'ordine monastico da lui fondato: *Tiep Hien,* ossia *Ordine dell'Interessere.* (*NdT)* stere soltanto di per sé. Fare violenza ad altri, dunque, è fare violenza a se stessi. Se non comprendi il non-dualismo sarai sempre un violento, continuerai a voler punire, reprimere, distruggere. Una volta che hai penetrato a fondo la realtà del non-dualismo, sorriderai ai fiori come ai rifiuti dentro di te, li abbraccerai entrambi. Questa comprensione profonda sta alla base della tua azione nonviolenta.

Se comprendi a fondo il non-dualismo e l'interessere, ti prendi cura del tuo corpo nel modo meno violento possibile. Ti prendi cura delle tue formazioni mentali, compresa la rabbia, con nonviolenza. Ti prendi cura di tuo fratello, di tua sorella, di tuo padre, di tua madre, della tua comunità e della società con la massima tenerezza. La nonviolenza può essere generata da questo genere di atteggiamento. Non consideri più nessuno come un nemico, una volta che hai compreso a fondo la realtà dell'interessere.

Il fondamento della nostra pratica, dunque, è la comprensione profonda del non-dualismo e nella nonviolenza. Essa ci insegna il modo di trattare il corpo con tenerezza. Dobbiamo trattare con dolcezza anche la nostra rabbia, la nostra disperazione. La rabbia ha radici in elementi di nonrabbia, ha radici nel nostro modo di condurre la vita quotidiana. Se ci prendiamo cura di tutto ciò che abbiamo dentro senza discriminare, impediamo alle energie negative di dominare; riduciamo la forza dei nostri semi negativi in modo che non ci possano travolgere.

Esprimere la rabbia con saggezza

Quando la rabbia si manifesta in noi, dobbiamo riconoscere e accettare che ci sia e che abbia bisogno che ci si occupi di lei. In quel momento è consigliabile non dire e non fare nulla mossi dalla rabbia: torniamo immediatamente a noi stessi, invece, e invitiamo l'energia della presenza mentale a manifestarsi perché possa abbracciare la rabbia, riconoscerla e prendersene cura.

Come abbiamo visto, però, è consigliabile anche dire all'altra persona che siamo in collera, che stiamo male. "Tesoro, sto soffrendo, sono in collera e desidero che tu lo sappia." E se sei un buon praticante aggiungi: "Sto facendo del mio meglio per prendermi cura della mia rabbia". Puoi concludere con la terza frase: "Per favore, aiutami", dato che voi due siete molto vicini, molto intimi. Tu hai ancora bisogno di lui, o di lei. Esprimere così la tua collera è estremamente saggio; è la verità, ed è anche un gesto di fedeltà perché all'inizio della vostra relazione vi eravate impegnati a condividere ogni cosa, positiva o negativa che fosse.

Questo genere di linguaggio e di comunicazione ispirerà rispetto e motiverà l'altra persona a tornare a se stessa e a praticare come stai facendo tu. Lei vedrà che tu rispetti te stesso, tu dimostrerai che quando sei in collera sai come prendertene cura, che stai facendo del tuo meglio per abbracciare la tua rabbia, che non consideri più il partner come un nemico da punire ma come un alleato che è ancora lì a sostenerti. Queste tre frasi sono moltapositive.

Ricorda che le devi dire all'altro entro le ventiquattrore.

Il Buddha ha detto che un monaco ha sì il diritto di arrabbiarsi, ma per non più di una notte. Non è sano tenersi dentro la rabbia per troppo tempo. Occorre che tu dica queste tre frasi in modo calmo e amorevole; devi allenarti a farlo. Se non sei abbastanza calmo per esprimere la tua rabbia e

il termine sta per scadere, allora sarà meglio che tu scriva le tre frasi su un pezzo di carta e lo consegni all'altro: "Tesoro, sono in collera, sto male. Non capisco perché tu mi abbia fatto questo, mi abbia detto questo. Sto facendo del mio meglio per praticare e prendermi cura della mia rabbia. Caro (o cara), ho bisogno del tuo aiuto". Devi consegnare all'altro questo messaggio di pace e accertarti che labbia ricevuto. Nel momento in cui ne parli o consegni il biglietto ti senti già un po' meglio.

Appuntamento a venerdì sera

Sul messaggio di pace, alle tre frasi puoi aggiungere ancora qualcosa: "Vediamoci venerdì sera e consideriamo in profondità la situazione". Magari è lunedì o martedì: ci sono ancora tre o quattro giorni per praticare. In questo periodo, entrambi avrete la possibilità di guardarvi indietro e di comprendere meglio la causa del conflitto. Certo, potete trovarvi in qualunque momento, ma la sera del venerdì è ottima perché se vi riconciliate, se riuscite a uscirne bene, avrete a disposizione uno splendido fine settimana da passare insieme.

Nel frattempo praticherai il respiro consapevole e l'osservazione profonda per comprendere le radici della tua rabbia. Continua ad abbracciare la tua rabbia in presenza mentale, mentre guidi, cammini, cucini o lavi: in questo modo hai l'opportunità di osservare in profondità la natura della tua rabbia e di scoprire che la causa principale di quella sofferenza è il seme della rabbia dentro di te, troppo spesso innaffiato da te e dagli altri.

La rabbia è dentro di noi sotto forma di seme. Abbiamo in noi anche i semi dell'amore e della compassione. Nella nostra coscienza ci sono molti semi negativi e anche molti positivi; la pratica consiste nell'evitare di innaffiare i semi negativi e nell'identificare e innaffiare tutti i giorni quelli positivi. Questa è la pratica dell'amore.

Irrigazione selettiva

Devi proteggere te stesso e la persona amata praticando l’irrigazione selettiva. Dirai: “Tesoro, se davvero tieni a me, per favore non innaffiare tutti i giorni i semi negativi in me. Se lo fai mi rendi molto infelice, e se io sono infelice rendo infelice anche te. Per favore, quindi, non innaffiare in me i semi della rabbia, dell’intolleranza, deH’irritazione, della disperazione. Da parte mia, ti prometto di non innaffiare gli stessi semi in te. So che anche tu hai dentro semi negativi e starò attento a non innaffiarli, perché in quel caso ti renderò molto infelice e starò male anch’io, a mia volta. Faccio voto di innaffiare in te soltanto i semi positivi, i semi dell’amore, della compassione e della comprensione”.

A Plum Village la chiamiamo appunto “pratica dell’irri-gazione selettiva”. Se ti arrabbi molto facilmente è perché per molti anni il seme della rabbia in te è stato innaffiato spesso. Tu, d'altronde, lo hai permesso. Non hai firmato un contratto con le persone intorno a te, un accordo in cui si convenisse di irrigare soltanto i semi positivi. Non hai praticato l’autoprotezione; e se non proteggi te stesso, non proteggi neanche coloro che ami.

Quando abbracciamo la rabbia e ce ne prendiamo cura, noi ci sentiamo sollevati: possiamo osservarla in profondità, ricavandone molte intuizioni profonde. La prima può essere che il seme della rabbia è cresciuto troppo, dentro di noi, ed è la causa principale della nostra infelicità. Quando cominciamo a prenderne atto, capiamo anche che l’altra persona non è la causa principale della nostra rabbia, ma ne è solo una causa secondaria.

Proseguendo nell’osservazione profonda vediamo che anche l’altro soffre molto. Chi soffre molto fa sempre soffrire le persone che ha intorno: non sa come gestire il proprio disagio, non sa come abbracciarlo e trasformarlo, il che lo fa crescere di giorno in giorno. In passato noi non l’abbiamo aiutato affatto, non abbiamo praticato l’irrigazione selettiva. Se ogni giorno avessimo innaffiato selettivamente i semi positivi in quella persona, oggi lei non si troverebbe in queste condizioni.

La pratica dell’irrigazione selettiva è molto efficace. Ne basta un’ora per fare una grande differenza: innaffiare il fiore che è nell’altro per un’ora può far sì

che quella persona cominci a fiorire. Non è poi così difficile.

Innaffiare i fiori

Alcuni anni fa, una coppia venne da Bordeaux a Plum Villa-ge ad ascoltare un insegnamento di Dharma. Quel giorno si celebrava il compleanno del Buddha; tenni un discorso sull'irrigazione selettiva, sull'innaffiare i fiori. Notai che, ascoltandolo, la donna piangeva silenziosamente. In seguito, avvicinai il marito e gli dissi: «I tuoi fiori hanno bisogno di essere innaffiati». Lui comprese immediatamente quello che intendevo dire e, tornando a casa, cominciò ad innaffiare i semi positivi di sua moglie. Da Plum Village a Bordeaux ci vuole poco più di un'ora. Quando la coppia arrivò a casa, i figli si stupirono molto di vedere la mamma così rilassata e contenta: non succedeva da tanto tempo! In lei c'e-rano tanti splendidi semi positivi ma suo marito non li aveva riconosciuti, quindi non li aveva innaffiati. Dato che non praticava, aveva irrigato soltanto i semi negativi; non che fosse incapace di innaffiare i semi positivi in lei, al contrario; ma era proprio dovuto venire a Plum Village per sentire qualcuno che gli ricordasse questa pratica, aveva avuto bisogno di un maestro che lo spingesse a farlo. Ecco perché è tanto importante far parte di una comunità di pratica: tu hai bisogno del sangha, hai bisogno di un fratello, di una sorella, di un amico che ti richiami alla mente quello che già sai. Il Dharma è dentro di te, ma per potersi manifestare e per diventare una realtà ha anch'esso bisogno di essere innaffiato. Se tu avessi praticato davvero l'irrigazione dei semi positivi nella persona che ami, oggi lei non ti farebbe soffrire così tanto; tu sei in parte responsabile, dunque, della tua stessa sofferenza.

Tornare indietro e darsi da fare

In attesa dell'incontro di venerdì, praticherai l'osservazione profonda per identificare la parte che hai nel conflitto. Non scaricare ogni colpa sull'altro: comincia col riconoscere che la causa principale della tua sofferenza è il seme della rabbia dentro di te, e che l'altro ne è soltanto la causa secondaria.

Quando poi inizi a comprendere il tuo ruolo nel conflitto ti senti ancora un po' più sollevato. Basta un quarto d'ora di pratica a farti sentire molto

meglio, dato che sei capace di respirare in consapevolezza, di abbracciare la tua rabbia e di lasciar andare la tua energia negativa.

L’altro, però, potrebbe stare ancora malissimo. La persona che ami è il tuo fiore; tu sei responsabile per lei, hai preso l’impegno di curarti di lei. Tu sai di essere in parte corresponsabile del suo stato attuale perché non ti sei preso cura del tuo fiore; ora provi compassione per lei e aH’improwiso senti il desiderio di tornare indietro e di aiutarla. Si tratta forse di una persona che ti è molto cara: se non l’aiuti tu, chi lo farà?

Nel momento in cui sei spinto dal desiderio di tornare dall’altro e di aiutarlo, riconosci che tutta l’energia della rabbia è stata trasformata nell’energia della compassione: la tua pratica ha generato dei frutti. Il *compost,* i rifiuti, sono stati trasformati in un fiore. Ci avrai messo un quarto d’ora, mezz'ora oppure un’ora: dipende dal tuo livello di concentrazione, dal tuo livello di presenza mentale; dipende dalla quantità di saggezza e di comprensione profonda che hai raggiunto durante la pratica.

Forse è appena martedì, mancano ancora tre giorni prima dell’incontro previsto per venerdì; tu però non vuoi che l’altro si preoccupi e stia male ancora, quindi dopo avere identificato la tua responsabilità, mosso dall’affetto che hai per lui, prendi il telefono e lo chiami: “Tesoro, ora sto molto molto meglio. Sono stato vittima di una percezione errata; ora capisco chiaramente di aver fatto soffrire tutti e due. Per favore, non preoccuparti per venerdì sera".

La rabbia nasce quasi sempre da una percezione errata. Se dopo avere osservato in profondità la causa della tua sofferenza scopri che la tua collera era generata proprio da una percezione errata, devi dirlo subito all’altra persona. Lei non voleva farti soffrire, non voleva distruggerti, eppure in qualche modo tu hai creduto che fosse così. Ognuno di noi - padri, madri, figli o partner - deve praticare l’osservazione profonda delle proprie percezioni.

Sei sicuro di avere ragione?

Un giorno un uomo dovette andare via da casa per molto tempo. Subito prima

che partisse, sua moglie restò incinta; lui però partì senza saperlo. Al suo ritorno, la moglie aveva partorito un bambino. L'uomo sospettava che il piccolo non fosse figlio suo, pensava che fosse figlio di un vicino che spesso veniva a casa loro a fare dei lavori. Dunque guardava il piccolo con sospetto, lo odiava: in lui vedeva la faccia del vicino. Un giorno, molti anni dopo, suo fratello venne a trovarli per la prima volta. Appena vide il piccolo, disse al padre: «Oh, come ti assomiglia! È la tua copia esatta». La visita del fratello fu un avvenimento fausto, perché aiutò l'uomo a liberarsi delle sue percezioni errate. Queste, però, avevano influenzato la vita dell'uomo per ben dodici anni, facendo soffrire profondamente sia lui che sua moglie; naturalmente anche il bambino soffriva per quella specie di odio.

Noi agiamo di continuo sulla base di percezioni errate. Non dovremmo essere sicuri di nessuna delle nostre percezioni. Quando guardi un bellissimo tramonto sei quasi sicuro di vedere il sole così come in quel momento, ma uno scienziato ti direbbe che quella che vedi in quell'attimo è l'immagine del sole otto minuti prima. Il sole è così distante dalla terra che la sua luce impiega otto minuti ad arrivare fino a noi. E ancora, quando vedi una stella pensi che sia lì nel cielo ma invece potrebbe essere già scomparsa da un anno, o due, o dieci.

Dobbiamo andare molto cauti con le nostre percezioni, altrimenti ne soffriremo. È utilissimo scrivere su un foglio di carta: «Sei sicuro?» e appenderlo in camera tua. In alcune cliniche e ospedali si comincia a vedere questo genere di cartelli: «Anche se sei sicuro, controlla di nuovo»: è una buona precauzione, perché una malattia che non venga scoperta allo stadio iniziale può essere, in seguito, molto difficile da guarire. I medici non ragionano in termini di formazioni mentali ma in termini di patologie nascoste; tuttavia anche noi potremmo adottare questo slogan: «Anche se sei sicuro, controlla di nuovo». A causa delle nostre percezioni abbiamo fatto soffrire noi stessi, abbiamo reso la vita un inferno a noi e alle persone che amiamo. Sei proprio sicuro delle tue percezioni?

C'è chi sta male per dieci o ventanni, a causa di una percezione errata: è sicuro che l'altro labbia tradito o che lo detesti, anche se l'altro ha solo buone intenzioni. Chi è vittima di percezioni errate fa soffrire moltissimo se stesso e

le persone che ha intorno.

Quando sei arrabbiato e stai male, per favore, voltati indietro e ispeziona con molta cura il contenuto e la natura delle tue percezioni. Se sarai capace di rimuovere le percezioni errate potrai recuperare la pace e la felicità e sarai di nuovo in grado di amare l'altro.

Osserviamo insieme la rabbia

Quando l’altra persona vede che stai facendo del tuo meglio, che stai osservando la causa della tua rabbia, a sua volta è motivata a praticare. Si chiederà, mentre guida o mentre cucina : "Che cosa ho fatto, veramente? Che cosa ho detto per farlo stare tanto male?”. Avrà anche lei, dunque, un’opportunità di praticare l’osservazione profonda. Sa di aver reagito, in passato, in modi che ti hanno fatto soffrire; ora comincia a mettere in discussione la certezza che ha di non essere responsabile della tua sofferenza. Se scopre di essere stata maldestra dicendo o facendo qualcosa, dovrà farti sapere, per telefono, per fax o altro, che le dispiace.

Così, se entrambi raggiungete una comprensione profonda nel corso della settimana, non occorre che aspettiate il venerdì: in questo caso la serata del venerdì sarà un momento pieno di gioia da passare insieme condividendo una buona cena, o prendendo una tazza di tè con una fetta di torta. È il momento buono per festeggiare il vostro affetto, la vostra relazione.

Condividere tutto, anche quando è difficile

Se nessuno di voi ha avuto successo nella pratica, la sera del venerdì sarà il momento giusto per praticare l’ascolto profondo e la parola amorevole. La persona che è in collera ha diritto a dire all’altra ciò che ha nel cuore. Se è il tuo partner a essere arrabbiato ti limiterai ad ascoltarlo, perché hai promesso di starlo a sentire senza reagire: farai del tuo meglio per praticare un ascolto pieno di comprensione. Lo ascolti non per giudicare, analizzare o criticare, lo ascolti solo per aiutarlo a esprimere se stesso e a trovare un po’ di sollievo dal suo disagio.

Quando gli esprimi la tua sofferenza, hai diritto di dire

tutto ciò che hai nel cuore; è anche tuo dovere farlo perché l’altro, a sua volta, ha il diritto di sapere tutto: avete preso un impegno reciproco in questo senso. Dovresti dire all’altro tutto ciò che hai nel cuore, a una sola condizione: parlare con calma e in modo affettuoso. Nel momento in cui si manifesta l’irritazione, quando pensi di stare per perdere la calma e la serenità, ti invito a fermarti: “Tesoro, adesso non posso continuare. Possiamo incontrarci di nuovo un'altra volta? Ho bisogno di praticare ancora il respiro consapevole e la meditazione camminata. Non sono nelle mie migliori condizioni, ora, non penso che sarei in grado di esprimermi davvero con parole amorevoli". L’altro accetterà di fissare un altro appuntamento, eventualmente per il venerdì successivo.

Se tu sei colui che ascolta, a tua volta praticherai il respiro consapevole. Fallo per poter ascoltare, svuotandoti di ogni idea o nozione preconcetta. Ascolta con compassione e sii presente con tutto il tuo essere per dare sollievo all’altro. In te c’è il seme della compassione, che si manifesterà vedendo che l’altro sta così male. È per questo che hai fatto voto di essere un bodhisattva, il Grande Essere dell’ascolto profondo. Il bodhisattva della Grande Compassione deve essere una persona reale, non solo un’idea.[1]

La compassione ti aiuta a non fare errori

Puoi fare errori solo se dimentichi che l’altro soffre. Hai la tendenza a pensare di essere il solo a stare male, a credere che l’altro non soffra per niente, anzi goda della tua sofferenza. Se pensi che le cose stiano così, puoi dire e fare cose spregevoli e crudeli. La consapevolezza che anche l’altra persona soffre molto ti aiuterà nel ruolo di bodhisattva dell’ascolto profondo. lì è allora possibile provare empatia e comprensione, che puoi mantenere vive per tutto il tempo in cui ascolti. In questo modo sarai il miglior psicoterapeuta per l’altro.

Nel suo discorso, l’altro potrebbe essere molto portato al giudizio, pieno di biasimo e di voglia di punire; potrebbe essere molto amaro, molto cinico; eppure tu non ti lascerai turbare, se avrai ancora in te la compassione. Il nettare della compassione è così meraviglioso! Se ti impegni a mantenerlo vivo ti protegge: quello che dice l’altro non ti scatenerà dentro alcuna rabbia,

alcuna irritazione, perché la compassione è il vero antidoto della rabbia. Nulla può guarire la rabbia, tranne la compassione. Ecco perché quella della compassione è una pratica meravigliosa.

La compassione è possibile solo quando c'è comprensione. Comprensione di che cosa? Del fatto che l'altro soffre e che

io lo devo aiutare. Se non lo aiuto io, chi .lo farà? Ascoltando

lo forse noterai molte percezioni errate nel suo discorso; resterai comunque pieno di compassione, sapendo che l'altro non è che una vittima di quelle percezioni errate. Se cerchi di correggerlo lo potresti interrompere, impedendogli di dire tutto, di esprimere pienamente se stesso. Resta seduto, dunque, e ascolta con tutta la tua attenzione e con le migliori intenzioni: questo è un comportamento davvero salutare.

Se desideri correggere una percezione errata dell'altro dovrai aspettare il momento giusto. Mentre ascolti il tuo unico scopo è dare all'altro un'occasione per dire tutto e per condividere quello che ha nel cuore. Non intervenire: questo venerdì sera è riservato interamente all'altro, tu ti limiterai ad ascoltare. Qualche giorno dopo, quando l'altro si sentirà molto meglio, cercherai di dargli le informazioni che gli servono per poter correggere le sue percezioni errate. "Tesoro, l'altro giorno hai detto questo, ma non è proprio così che sono andate le cose. È successo che..." Per correggerlo, usa parole amorevoli; se necessario, chiedi a un amico che sappia come sono andate realmente le cose di aiutare l'altro a capire la situazione nella sua realtà, in modo che si possa liberare dei suoi errori di percezione.

La pazienza è il marchio del vero amore

La rabbia è una cosa viva: nasce, monta e poi ci mette un po' a smontarsi. Anche se hai prove evidenti per convincere qualcuno che la sua rabbia si basa interamente su una percezione errata, per favore non interloquire subito. Come l'avidità, la gelosia e tutte le afflizioni, anche la rabbia ha bisogno di tempo per stemperarsi. Ne ha bisogno perfino quando l'altro capisce di aver frainteso la situazione. Un ventilatore, una volta spento, compie ancora alcune migliaia di giri prima di fermarsi del tutto. Così accade alla rabbia:

non aspettarti che l’altro smetta di colpo di essere arrabbiato, non è realistico! Devi permettere alla rabbia di smorzarsi poco a poco, quindi non avere fretta.

La pazienza è il marchio del vero amore. Un padre deve essere paziente se vuole mostrare il suo affetto per il figlio o per la figlia, e lo stesso vale per una madre, e anche per un figlio, per una figlia. Se desideri amare devi imparare a essere paziente: se non lo sei, non puoi aiutare l’altra persona.

Devi essere paziente anche con te stesso: la pratica dell’ab-bracciare la tua rabbia richiede tempo. Ti potranno bastare cinque minuti di respiro o di camminata consapevole perché questa pratica mostri la sua efficacia: ma se cinque minuti non bastano prenditene dieci, e se dieci non bastano prenditene quindici: prenditi tutto il tempo che ti serve. Le pratiche della consapevolezza del respiro e della meditazione camminata all’aperto sono mezzi meravigliosi per abbracciare la tua rabbia; anche la pratica dello jogging è molto utile. È come quando cuoci le patate: devi tenere acceso il fuoco per almeno quindici

o venti minuti. Le patate non si possono mangiare crude. Devi cuocere la tua rabbia sul fuoco della consapevolezza. Possono volerci dieci, venti minuti. Può volerci anche di più.

Vittoria

Mentre le patate cuociono, devi coprire la pentola per non lasciare che il calore si disperda. Ecco, questa è la concentrazione. Mentre pratichi la camminata o il respiro consapevoli per prenderti cura della tua rabbia, dunque, non fare nient’altro: non ascoltare la radio, non guardare la televisione, non leggere un libro. Copri la pentola e fai soltanto quello: pratica una profonda meditazione camminata, una profonda consapevolezza del respiro, impiega il cento per cento di te stesso per abbracciare la tua rabbia, proprio come ti prenderesti cura di un neonato.

Dopo un po’ sorgerà la comprensione profonda, in te, e la rabbia diminuirà; ti sentirai molto meglio e sarai motivato a tornare indietro ad aiutare l’altro. Alzerai il coperchio dalla pentola e sentirai il buon profumo delle patate ben cotte: la tua rabbia si sarà trasformata nell’energia della gentilezza

amorevole.[2]

Tutto questo è realizzabile. Succede come ai tulipani: quando l’energia del sole è abbastanza forte, il tulipano non può far altro che aprirsi e mostrare il cuore al sole. La tua rabbia è una specie di fiore: la devi abbracciare con la luce solare della presenza mentale. Lascia che questa energia penetri in quella della collera: dopo cinque o dieci minuti di presenza mentale, la tua rabbia ne verrà trasformata.

Ogni formazione mentale - rabbia, gelosia, disperazione -è sensibile alla presenza mentale proprio come ogni vegetale è sensibile alla luce del sole. Se coltivi l’energia della presenza mentale puoi guarire il tuo corpo e la tua coscienza, perché la presenza mentale è l’energia del Buddha. Nel cristianesimo si afferma che Gesù ha in sé l’energia divina, lo Spirito Santo, e che per questo è in grado di guarire molte persone: la sua forza di guarigione è chiamata Spirito Santo. Nel linguaggio buddhista, quella è l’energia del Buddha, l’energia della presenza mentale.

La presenza mentale riunisce in sé l’energia della concentrazione, della comprensione e della compassione. La pratica della meditazione buddhista consiste dunque nel generare l’energia che ci offrirà concentrazione, compassione, comprensione, amore e felicità. In un centro di pratica non si fa altro che questo: tutti noi insieme offriamo un ricco campo di potente energia collettiva che abbraccia e che protegge noi stessi e le persone che vengono a stare con noi.

Forse basterà una sola sessione di pratica perché scopriamo di essere molto abili nel prenderci cura della nostra rabbia; in quel caso abbiamo ottenuto una vittoria per noi stessi e per le persone che amiamo. Quando perdiamo, perdiamo sia noi sia la persona che amiamo; quando vinciamo, però vinciamo anche per l'altro. Perciò anche se l'altro non conosce la pratica, noi possiamo farla per tutti e due. Per cominciare a praticare non aspettare che lo faccia l’altro: puoi praticare tu per entrambi.

Comunicare con comprensione

Anche per te, forse, c’è stato un periodo in cui non riuscivi a comunicare con i tuoi genitori, in cui sentivi tuo padre o tua madre molto lontani anche se vivevate nella stessa casa. In questa situazione soffrono sia i genitori sia i figli; ognuna delle due parti è convinta che con l’altra ci sia soltanto incomprensione, odio e lontananza. Il genitore e il figlio non sanno di avere molte cose in comune, ignorano di avere entrambi la capacità di comprendere, di perdonare e di amarsi l’un l’altro. Proprio per questo è molto importante riconoscere gli elementi positivi che abbiamo tutti dentro di noi: per impedire che la rabbia e gli altri elementi negativi prendano il sopravvento.

Il sole dietro le nuvole

Quando piove diciamo che non c’è il sole; se voliamo in aereo al di sopra delle nuvole, però, lo riscopriamo e ci rendiamo conto che è ancora lì. In tempi di rabbia e di disperazione il tuo amore c’è ancora, la tua capacità di comunicare, di perdonare, di provare compassione c’è ancora. Devi crederci. Noi siamo più della nostra rabbia, più della nostra sofferenza. Non possiamo non riconoscere di avere la capacità innata di amare, di comprendere, di essere compassionevoli. Se lo sai, non ti disperi quando piove: sai che c’è la pioggia, è vero, ma sai anche che i raggi del sole esistono ancora da qualche parte; presto smetterà di piovere e il sole tornerà a splendere. Abbi speranza. Se riesci a ricordare che gli elementi positivi sono ancora presenti in te e nell'altro, sai che è possibile fare un salto di qualità permettendo al meglio che ce in te e nell’altro di venire fuori e di manifestarsi di nuovo.

La pratica serve a questo: intende aiutarti a entrare in contatto con la luce del sole, con il Buddha, con la tua bontà intrinseca, mettendoti in grado di trasformare la situazione. Puoi chiamarla come vuoi, questa bontà, con qualunque nome ti sia familiare, in uso nella tua tradizione spirituale.

Nel profondo, non puoi non riconoscere la tua capacità di essere pace. Convinciti, l’energia del Buddha è dentro di te: perché si manifesti non devi far altro che chiamarla in tuo aiuto con la pratica del respiro consapevole, della meditazione seduta e camminata.

Addestrare se stessi all'ascolto profondo

La comunicazione è una pratica. Per comunicare occorre agire con una certa abilità, la buona volontà non basta: occorre imparare. Può essere che tu abbia perso la capacità di ascoltare. L'altro, forse, ha parlato così spesso con amarezza, con accuse e rimproveri, che tu ne hai abbastanza e non riesci più ad ascoltarlo. Cominci a cercare di evitarlo. Non sei più capace di stare ad ascoltare quella persona.

È la paura che ti spinge a evitare l'altro: tu non vuoi soffrire. Questo può anche generare un equivoco, può far pensare all'altro che tu lo disprezzi. Forse ne soffre molto: ha l'impressione che tu lo voglia boicottare, che tu ignori di proposito la sua presenza. Tu, a tua volta, non riesci né ad affrontarlo né a evitarlo. L'unica soluzione è addestrarti a recuperare la capacità di comunicare, e la via per riuscirci è l'ascolto profondo.

Noi sappiamo che molte persone soffrono pensando che nessuno le sappia comprendere e capisca la loro situazione. Intorno a loro sono tutti così occupati, nessuno sembra più essere capace di ascoltare. Ognuno di noi, però, ha bisogno di qualcuno che lo sappia ascoltare.

Oggi ci sono persone che praticano la psicoterapia come professione: da loro ci si aspetta che siano lì per voi, che se ne stiano seduti ad ascoltarvi dandovi la possibilità di aprire il vostro cuore. Per essere veri terapisti, devono saper ascoltare profondamente: il vero psicoterapista ha la capacità di ascoltare con tutto se stesso, senza pregiudizi e senza giudicare.

Non so come si addestrino gli psicoterapisti ad acquisire questo genere di capacità di ascolto. Anche loro possono essere pieni di sofferenza: mentre stanno lì seduti ad ascoltare i clienti, i semi della sofferenza dentro di loro potrebbero essere innaffiati. Se il terapista viene travolto dalla sua sofferenza, come può ascoltare bene l'altra persona? È evidente che quando si riceve una formazione da terapista si deve imparare l'arte dell'ascolto profondo.

Ascoltare con empatia significa ascoltare in modo che l'altra persona senta che tu la stai ascoltando davvero, che la comprendi davvero, che la ascolti con tutto il tuo essere, con tutto il cuore. Ma quanti di noi sono capaci di

ascoltare così? In linea di principio, siamo tutti d’accordo che dovremmo ascoltare con il cuore, così da sentire veramente quello che l’altro dice. Siamo d’accordo che dovremmo dare a chi parla la sensazione di essere ascoltato e compreso, che anche solo questo può farlo sentire meglio. Ma nei fatti quanti di noi sanno ascoltare in questo modo?

Ascoltare per dare sollievo

Ascolto profondo, ascolto empatico, non significa ascoltare con l’intento di analizzare o di scoprire quello che è accaduto in passato. Tu ascolti anzitutto per dare sollievo all’altro, per dargli un’opportunità di vuotare il sacco e di sentire che qualcuno finalmente lo capisce. Ascolto profondo è quel modo di ascoltare che ci aiuta a mantenere viva la compassione mentre l’altro parla, magari per mezz’ora o per tre quarti d’ora. Nel frattempo avrai in mente un’idea sola, un solo desiderio: ascoi-tare per dare all’altro l’opportunità di sfogarsi e di soffrire meno. Questo è il tuo unico scopo; gli altri, come l’analisi e la comprensione del passato, non sono che prodotti secondari di questo lavoro. Prima di tutto, ascolta con compassione.

La compassione è l’antidoto contro la rabbia e l'amarezza

Se mantieni viva la compassione mentre ascolti, la rabbia e l’irritazione non potranno nascere in te; altrimenti le cose che l’altro dice potranno scatenare la tua irritazione, la tua rabbia, la tua sofferenza. Solo la compassione ti può proteggere dall’irritazione, dalla rabbia, dalla disperazione.

Per questo mentre ascolti desideri agire come un bodhi-sattva, un Grande Essere, perché sai che l’altro soffre molto e ha bisogno che tu entri nella sua sofferenza per salvarlo. Tu, però, devi essere ben equipaggiato per poterlo soccorrere!

I pompieri, quando accorrono a spegnere un incendio, devono avere l’equipaggiamento giusto: scale, acqua e abiti speciali che li proteggano dal fuoco. Non devono solo saper spegnere il fuoco, devono conoscere anche molti modi per proteggere se stessi. Quando ascolti a fondo qualcuno che sta male, entri in una zona che va a fuoco: nella persona che stai ascoltando c’è un incendio di sofferenza e di rabbia. Se non sei ben equipaggiato non la puoi

aiutare, anzi potresti cadere vittima del suo stesso incendio; per questo ti occorre un equipaggiamento adatto.

In questo caso il tuo equipaggiamento è la compassione, che può essere nutrita e mantenuta in vita con la pratica del respiro consapevole. Il respiro consapevole genera l'energia della presenza mentale, mantiene vivo il tuo desiderio primario di aiutare l'altro a sfogarsi. L'altro lo farà forse con parole amare, con espressioni di condanna e con giudizi che potrebbero scatenare la tua sofferenza. Ma se la pratica del respiro consapevole mantiene viva in te la compassione, tu sei protetto: sei in grado di stare lì seduto per un'ora ad ascoltare senza soffrire. La tua compassione ti nutre, perché sai che stai aiutando l'altro a soffrire di meno. Ricopri il ruolo di un bodhisattva: sarai il migliore dei terapeuti!

La compassione nasce dalla felicità e dalla comprensione. Quando comprensione e compassione sono mantenute vive, tu sei al sicuro: quello che l'altro dice non ti farà male, lo puoi ascoltare a fondo. Lo ascolti veramente. Se non sei capace di ascoltare con compassione, non puoi limitarti a fingere: l'altro si rende conto che sei pieno di idee sulla sua sofferenza ma che in realtà non lo capisci. Quando hai comprensione, invece, puoi ascoltare con compassione e in profondità; la qualità del tuo ascolto è il frutto della tua pratica.

Nutrire noi stessi

Entrare in contatto con la sofferenza può aiutarci a nutrire la nostra compassione e può metterci in grado di riconoscere la felicità quando c'è. Se non siamo in contatto con il dolore, non possiamo sapere che cosa sia la vera felicità: il contatto con la sofferenza, quindi, è la nostra pratica. Ognuno di noi però ha dei limiti: non possiamo fare più di quanto possiamo.

Ecco perché dobbiamo prenderci cura di noi stessi. Se ascolti troppo la sofferenza e la rabbia degli altri, ne verrai contagiato; sarai in contatto soltanto con la sofferenza, forse non avrai l'opportunità di essere in contatto anche con altri elementi positivi, e questo distruggerà il tuo equilibrio. Nella vita quotidiana, dunque, devi praticare in modo da essere in contatto anche

con elementi che non esprimano continuamente sofferenza: gli uccelli, il cielo, gli alberi, i fiori, i bambini, qualunque cosa porti freschezza, guarigione e nutrimento in te e intorno a te.

A volte ti perdi nella tua sofferenza, nelle tue preoccupazioni. Lascia che i tuoi amici ti soccorrano. Forse ti diranno: "Guarda che cielo splendido che c'è stamattina. C'è foschia, è vero, ma è bellissimo. Il paradiso è proprio qui. Perché non tomi al presente e non ti fai testimone di questa bellezza?". Sei con la comunità, sei con fratelli e sorelle capaci di essere felici; la comunità, quindi, ti soccorre e ti aiuta a rimetterti in contatto con gli elementi positivi della vita. Ecco la pratica del nutrimento; è molto importante.

Dovremmo essere capaci di vivere ogni giorno in profondità, con gioia, pace e compassione, perché il tempo scorre così veloce. Ogni mattina io offro al Buddha un bastoncino d'incenso e mi riprometto di godere ogni singolo minuto di quella giornata che mi è dato di vivere. È grazie alla pratica del respiro e della camminata consapevoli che posso godere a fondo ogni momento della mia vita quotidiana. Il respiro e la camminata consapevoli sono come due amici che mi aiutano sempre a vivere a fondo nel qui e ora e a entrare in contatto con le meraviglie che la vita mi mette a disposizione.

Occorre saper ricevere il nutrimento di cui abbiamo bisogno. Ascoltare il suono della campana, per esempio, è una pratica molto piacevole e nutriente. A Plum Village, il suono del telefono, dell'orologio a pendolo o della campana del monastero è un segnale che ci dà l'opportunità di smettere di fare quello che stiamo facendo, di smettere di parlare e di pensare. Queste sono "campane di consapevolezza". Quando sentiamo il suono della campana, rilassiamo il corpo e torniamo al respiro; ci rendiamo conto di essere vivi e di poter entrare in contatto con le molte meraviglie che la vita ci offre. Ci fermiamo con naturalezza, con piacere, non con solennità o rigidità: facciamo tre respiri e ci godiamo il fatto di essere vivi. Fermandoci recuperiamo la calma e la pace e ci rendiamo liberi; il lavoro che stiamo facendo diventa più godibile, le persone che ci stanno intorno si fanno più reali.

La pratica del fermarsi e respirare con la campana è un esempio di quel

genere di pratiche che ti aiuta a entrare in contatto con gli elementi più belli e più nutrienti della vita quotidiana. La puoi praticare da solo, ma con il sangha ti sarà molto più facile. La comunità è sempre lì: quando ti perdi nella tua sofferenza, può soccorrerti e può metterti in contatto con gli elementi positivi della vita.

Conoscere i nostri limiti è la nostra pratica. Anche se sei un maestro spirituale e hai la capacità di ascoltare la sofferenza delle persone, devi conoscere i tuoi limiti. Per ricevere nutrimento a sufficienza devi godere la meditazione camminata, devi goderti il tè che bevi, devi godere la compagnia delle persone felici. Se vuoi ascoltare gli altri devi prenderti cura di te stesso. Da una parte hai bisogno del giusto nutrimento ogni giorno; dall'altra, hai bisogno di nutrire consapevolmente dentro di te la compassione, per essere ben equipaggiato nel compito di ascoltare. Devi ricoprire il ruolo di un Grande Essere, colui che ha in sé così tanta felicità da poter salvare le persone dalla loro sofferenza.

Tu sei i tuoi figli

Un padre o una madre devono ascoltare i figli. È importantissimo: tuo figlio è te stesso, tua figlia è te stesso. Tuo figlio è la tua continuazione. Il tuo compito più importante è ripristinare la comunicazione fra voi. Se il tuo cuore ha qualche problema, se il tuo stomaco non è in buona salute, non ti viene in mente di estirparli e gettarli via! Non puoi dire: "Tu non sei il mio cuore! Il mio cuore non si comporterebbe in questo modo. Tu non sei il mio stomaco! Il mio stomaco non si comporterebbe in questo modo. Non voglio più avere niente a che fare con te!". Non è intelligente. Ma forse parli così a tuo figlio o a tua figlia, e neanche questo è intelligente.

Madre, nel momento in cui tuo figlio o tua figlia vengono concepiti nel tuo grembo, tu ti consideri una cosa sola con il feto. Forse hai anche aperto una conversazione con il bambino, e gli parli con amore: "Stai tranquillo, mio caro.

So che ci sei". Fai caso a quello che consumi, perché qualunque cosa tu mangi o bevi sarà mangiato e bevuto anche dal bambino; le tue

preoccupazioni e le tue gioie sono le preoccupazioni e le gioie del tuo bambino: tu e il tuo bambino siete una cosa sola.

Una volta messo al mondo il bambino, una volta tagliato il cordone ombelicale, questa consapevolezza della vostra unità comincia a svanire; dodici o tredici anni dopo hai dimenticato completamente che tuo figlio è te, che tua figlia è te: li consideri entità separate rispetto a te. Hai dei problemi con loro. Avere problemi con un figlio è come avere problemi con lo stomaco, il cuore, i reni. Se pensi che il figlio sia un'altra persona, un'entità separata, dirai forse: "Vattene! Non sei più mio figlio! Non sei più mia figlia! Mio figlio non si comporterebbe in questo modo. Mia figlia non si comporterebbe in questo modo". Ma proprio come non puoi dire una cosa del genere al tuo stomaco o al tuo cuore, non la puoi dire a tuo figlio o a tua figlia. Il Buddha ha affermato: «Non esiste un sé separato». Tu e tuo figlio, tu e tua figlia non siete altro che la prosecuzione di numerose generazioni di antenati; fate parte del lungo flusso della vita. Tutto ciò che fa tuo figlio continua a riguardarti profondamente, proprio come quando lo portavi in grembo. Tutto ciò che fai tu lo riguarda ancora profondamente, perché non potrà mai essere separato da te. La tua felicità e la tua sofferenza sono la felicità e la sofferenza di tuo figlio e viceversa. Ecco perché devi investire te stessa al cento per cento per ripristinare la comunicazione fra voi.

L'inizio di un dialogo

La confusione e l'ignoranza fanno sì che i genitori credano di essere gli unici a soffrire: sono convinti che i figli non soffrano affatto. Ma, di fatto, ogni volta che stai male tu, sta male anche tuo figlio, sta male anche tua figlia: tu sei in ogni cellula del loro corpo. Ogni emozione, ogni percezione in uno dei tuoi figli è la tua emozione e la tua percezione. Per questo dobbiamo tenere a mente l'intuizione profonda che avevamo avuto all'inizio: tu e lui, tu e lei, siete una cosa sola, lì invito ad aprire un dialogo con tuo figlio o tua figlia.

In passato puoi avere fatto degli errori, per esempio puoi aver fatto del male al tuo stomaco. Il tuo modo di mangiare, di bere, di preoccuparti ha avuto un grande impatto sul tuo stomaco, sul tuo intestino, sul tuo cuore. Tu sei responsabile del tuo cuore, del tuo intestino, del tuo stomaco. Allo stesso

modo, tu sei responsabile di tuo figlio, di tua figlia. Non puoi negarlo. Sarebbe molto più saggio andare da lui o da lei e dire: "Mio caro, mia cara, so che soffri. Per molti anni hai sofferto molto. Quando soffri tu, soffro anch'io. Come potrei essere felice, quando i miei figli soffrono? Così, riconosco che soffriamo entrambi. Possiamo farci qualcosa? Possiamo incontrarci e cercare una soluzione? Possiamo parlarne? Io desidero davvero recuperare la comunicazione, ma da solo - o da sola - non posso fare molto. Ho bisogno del tuo aiuto".

Se tu, padre o madre, sei capace di dire cose come queste a tuo figlio, puoi modificare la situazione perché sai usare la parola amorevole. Il tuo linguaggio nasce dall'amore, dalla comprensione, daH'illuminazione: l'illuminazione sul fatto che tu e tuo figlio siete una cosa sola e che la felicità e il benessere non sono solo questioni individuali ma vi riguardano entrambi. Quindi quello che dici a tuo figlio deve provenire dal tuo amore e dalla tua comprensione, la comprensione del fatto che non esiste un sé separato. Puoi parlare in quel modo proprio perché capisci la vera natura di te stesso e quella di tuo figlio. Sai che tua figlia è così come perché tu sei così come sei. Voi siete interdipendenti. Tu sei come sei perché tuo figlio è come è. Non siete separati.

Addestra te stesso nell'arte di vivere in presenza mentale; addestrati fino a divenire così abile da riuscire a ripristinare la comunicazione. "Caro figlio mio, so che tu sei me. Tu sei la mia continuazione e quando tu soffri, io non posso essere felice; quindi incontriamoci e tiriamo fuori quello che abbiamo da dirci. Ti prego, aiutami." Anche il figlio può imparare a parlare in questo modo perché comprende che se suo padre soffre neanche lui potrà essere felice. La pratica della presenza mentale lo può mettere in contatto con la realtà dell'assenza di un sé separato, insegnandogli a ripristinare la comunicazione con suo padre. Potrebbe essere il figlio, dunque, a prendere l'iniziativa.

Lo stesso può accadere fra partner. Voi due vi siete impegnati a vivere come una cosa sola: avete fatto il voto, profondo e sincero, di condividere la vostra felicità e sofferenza. Il fatto di dire al partner che avete bisogno del suo aiuto per ricominciare da capo non è altro che la prosecuzione di quei voti. Ognuno

di noi ha la capacità di parlare e di ascoltare in questo modo.

Lettere d’amore

Una donna francese conservava le vecchie lettere d’amore scritte dal marito. Erano lettere bellissime, che lui le aveva scritto prima di sposarla. A quel tempo, ogni volta che lei ne riceveva una la assaporava frase per frase, parola per parola: erano frasi così dolci, così comprensive, così piene d’amore! Lei trovava incantevoli quelle lettere, quindi le aveva conservate tutte, riponendole in una scatola di biscotti. Una mattina stava riordinando la sua camera quando scoprì la vecchia scatola di biscotti in cui aveva messo via tutte le lettere di suo marito. Era passato molto tempo da quando l’aveva vista per l’ultima volta; quella scatola le fece tornare in mente i tempi meravigliosi in cui lei e il marito erano giovani, quando si amavano molto e credevano di non poter sopravvivere l’uno senza l’altra.

Negli anni successivi, però, i due avevano sofferto molto; vedersi, parlarsi non dava loro più alcun piacere, non si scrivevano più lettere. Il giorno prima che lei ritrovasse la scatola, suo marito le aveva comunicato di dover partire per un viaggio di lavoro. Lui non trovava per niente piacevole stare a casa e in quei viaggi cercava forse anche un po’ di benessere o di piacere; lei se ne rendeva conto. Quando il marito le aveva detto di dover andare a New York per una riunione, lei aveva risposto: «Va bene, vai, se hai del lavoro da fare»: ci era abituata, succedeva di frequente. Quel giorno lui sarebbe dovuto tornare, ma l’aveva chiamata per dirle: «Devo trattenermi ancora per un paio di giorni, ci sono ancora alcune cose da sistemare» e lei aveva acconsentito senza problemi perché, comunque, con lui in casa non stava poi tanto bene.

Dopo la telefonata, lei si era messa a riordinare la sua camera e fu allora che scoprì la scatola: una scatola di biscotti Lu. Fu incuriosita da quella scatola che non apriva da molto tempo. Posò lo straccio per la polvere, aprì la scatola, sentì un profumo molto familiare; prese una delle lettere e si fermò a leggerla, in piedi. Com’era dolce! Il linguaggio di lui era pieno di comprensione e di amore. Lei si sentì rinfrescata come un terreno arido alle prime gocce di pioggia. Aprì un’altra lettera e la lesse; era meravigliosa! Alla fine portò tutta la scatola alla scrivania, si sedette e lesse le lettere, luna dopo

l’altra, finché non le ebbe finite tutte e quarantasei o quarantasette. I semi della felicità passata erano ancora dentro di lei, sepolti da molti strati di sofferenza ma ancora vivi; per questo leggendo le lettere che lui le aveva scritto quando era giovane e innamorato, lei sentì che i suoi semi di felicità cominciavano a essere innaffiati.

Quando fai una cosa del genere, dai acqua ai semi di felicità che giacciono nel profondo della tua coscienza. Negli ultimi tempi suo marito non usava certo più quel tipo di linguaggio; in quel momento, però, mentre leggeva le sue lettere, lei risentiva la sua voce che le parlava con dolcezza. Perché mai, ora, vivevano in quella specie di inferno? Aveva quasi dimenticato che lui le avesse mai parlato in quel modo, eppure era stato davvero così, lui era stato davvero capace di parlarle con quel linguaggio.

Innaffiare i semi della felicità

Nell’ora e mezzo che impiegò a leggere tutte quelle lettere, la donna innaffiò i semi della felicità dentro di sé. Piano piano si rese conto che entrambi erano stati maldestri, che avevano innaffiato i rispettivi semi della sofferenza, che erano stati incapaci di rafforzare quelli della felicità. Una volta finito di leggere, sentì l’impulso di sedersi a scrivere una lettera a suo marito per dirgli quanto era stata felice, a quei tempi, all’inizio della loro relazione. Gli scrisse che desiderava riscoprire e ricreare la felicità di quegli anni d’oro, aggiungendo che ora riusciva di nuovo a chiamarlo "amore mio” in tutta onestà e sincerità.

Ci mise tre quarti d’ora, a scrivere quella lettera. Era una vera lettera d’amore, indirizzata al giovane uomo affascinante che le aveva scritto le lettere conservate nella scatola. Per leggere e poi per scrivere la lettera ci vollero in tutto circa tre ore: furono ore di pratica, anche se lei non sapeva di stare praticando. Dopo aver scritto si sentì leggera, dentro;

la lettera non era ancora stata consegnata, suo marito non l’aveva ancora letta, ma lei si sentiva già molto meglio perché erano stati risvegliati in lei i semi della felicità, innaffiati di fresco. La donna salì al piano di sopra e mise la lettera sulla scrivania del marito; si sentì felice, poi, per tutta la giornata. Era

felice proprio perché quelle lettere avevano innaffiato in lei i semi positivi.

Leggendo le lettere e poi scrivendo al marito lei aveva compreso a fondo alcune cose: né l'uno né l'altra si erano mossi bene. Nessuno dei due sapeva come conservare la felicità di cui avevano bisogno. Si erano resi la vita insieme un inferno, coi discorsi, con le azioni; certo, accettavano entrambi di vivere come una famiglia, come una coppia, ma non provavano più nessuna felicità. Ora che l'aveva capito, lei si sentiva fiduciosa: se avessero cercato entrambi di praticare, sarebbero potuti essere di nuovo felici; si sentì piena di speranza, si sentì meglio di quanto non si fosse mai sentita negli anni passati.

Il marito tornò a casa, salì le scale e vide la lettera sulla scrivania. C'era scritto: «Sono in parte responsabile della nostra sofferenza, del fatto che non siamo felici come meriteremmo. Ricominciamo da capo, ritroviamo la comunicazione. Facciamo in modo che la pace, l'armonia e la felicità siano di nuovo una realtà». L'uomo ci mise molto tempo a leggere la lettera e a osservare in profondità quello che gli aveva scritto la moglie. Anche lui ora praticava la meditazione, senza saperlo, perché mentre leggeva quella lettera venivano innaffiati i suoi semi della felicità, a loro volta. L'uomo si fermò a lungo al piano di sopra a guardare a fondo in se stesso e raggiunse le stesse intuizioni profonde che aveva avuto sua moglie il giorno prima. Questa vicenda diede a entrambi la possibilità di ricominciare da capo e di ricostruire la loro felicità.

Al giorno d'oggi le persone, anche gli innamorati, non si scrivono più. Alzano la cornetta del telefono e dicono: "Sei libero stasera? Usciamo?". Tutto qui, non ti resta niente da conservare. È un peccato. Dobbiamo imparare di nuovo a scrivere lettere. Scrivi alla persona a cui vuoi bene, che sia tuo padre o tuo figlio, che sia tua madre, tua figlia, tua sorella, un amico o un'amica. Trova il tempo di mettere per iscritto la tua gratitudine e il tuo amore.

Piccoli miracoli

Si può ripristinare la comunicazione in molti modi: se trovi troppo difficile parlare a tuo figlio, perché non pratichi il respiro e la camminata consapevoli

per uno o due giorni? Poi siediti e scrivigli una lettera affettuosa. Puoi usare lo stesso tipo di linguaggio: "Figlio mio caro, so che hai sofferto terribilmente e in quanto tuo padre ne sono in parte responsabile perché non sapevo come trasmetterti il meglio di me. So che non sei stato capace di comunicarmi la tua sofferenza e desidero che non sia più così: voglio esserci, per te. Aiutiamoci l'un l'altro, cerchiamo di migliorare la nostra comunicazione". Dovresti imparare a parlare questo tipo di linguaggio.

La parola amorevole ci salverà. L'ascolto compassionevole ci salverà. È un miracolo che compiamo noi stessi, in quanto praticanti. Anche tu hai la capacità di compierlo: nel profondo della tua coscienza hai pace, compassione e comprensione a sufficienza. A loro puoi ricorrere, puoi ricorrere al Buddha che è dentro di te: con il sostegno di un amico che ti vuole bene riuscirai a riconciliarti e a ripristinare la comunicazione.

Il tuo Sutra del Cuore

Un attimo di gratitudine è un attimo di illuminazione

Ci sono momenti in cui ci sentiamo molto grati del fatto che nella nostra vita ci sia l'altra persona e apprezziamo molto la sua presenza. Siamo pieni di comprensione per lei, pieni di gratitudine e d'amore. In vita nostra abbiamo provato tutti un momento simile in cui siamo così grati che l'altro sia ancora vivo, che sia ancora insieme a noi, che sia stato al nostro fianco nei tempi più duri. Se ti capiterà di nuovo uno di quei momenti, ti suggerisco di sfruttarlo al meglio.

Per profittarne appieno, ritirati in un posto in cui tu possa stare solo con te stesso. Non andare subito dall'altro a dirgli: "Sono così grato che tu sia qui!". Non basta. Lo potrai fare più tardi. In questo preciso momento è meglio che ti ritiri in camera tua o in un posto tranquillo e che ti immerga in questa sensazione di gratitudine. Poi metti per iscritto i tuoi sentimenti, la tua gratitudine, la tua felicità: fai del tuo meglio per esprimere te stesso in mezza pagina, o in una, oppure registra su cassetta le tue parole.

Questo momento di gratitudine è un momento di illuminazione, di presenza mentale, di intelligenza, è una manifestazione della parte più profonda della

tua coscienza. In te, questa comprensione, queste intuizioni profonde ci sono; ma quando ti arrabbi la tua gratitudine e il tuo amore sembrano non esserci affatto, anzi ti senti come se non fossero mai esistiti. È meglio, quindi, scriverli su un foglio di carta da conservare con cura; ogni tanto, tiralo fuori e rileggilo.

Il *Sutra del Cuore*,[3] un testo che viene recitato quotidianamente da molti buddhisti, è l'essenza dell'insegnamento del Buddha sulla saggezza. Quello che tu hai scritto è un "Sutra del Cuore", perché proviene dal tuo cuore; non dal cuore di un bodhisattva o del Buddha, ma dal tuo. È il *tuo* Sutra del Cuore.

Recita ogni giorno il tuo Sutra del Cuore

Tutti noi possiamo imparare qualcosa dalla storia della donna salvata dalle lettere d'amore conservate in una scatola di biscotti. Lettere come quelle, se le leggi con il cuore, ti salvano. La tua salvezza non viene da fuori, viene da dentro: sei tu che puoi amare, che hai la capacità di apprezzare l'altro, di provare gratitudine. È un dono, è una benedizione. Tu sai di essere stato fortunato ad avere incontrato il tuo partner, ad averlo nella tua vita; perché ti lasci sfuggire questa verità? Essa è dentro il tuo cuore; per questo devi recitare ogni giorno il tuo Sutra del Cuore, lo devi osservare. Tutte le volte che entri in contatto con l'amore e l'apprezzamento dentro di te provi nuova gratitudine, godi di nuovo della presenza dell'altro.

Per apprezzare appieno la presenza dell'altra persona devi essere da solo: se stai sempre insieme a lei forse cominci a darla per scontata, ti scordi di godere della sua bellezza e bontà. Di tanto in tanto prenditi tre giorni o una settimana di distacco, passa un po' di tempo lontano dal partner per poterlo apprezzare di più: a dispetto della lontananza, lui si fa più reale, più sostanziale ai tuoi occhi di quanto non ti appaia quando siete costantemente insieme. Questo periodo di lontananza ti farà ricordare quanto importante e preziosa sia per te quella persona.

lì invito dunque a scrivere o a registrare il tuo personale Sutra del Cuore, anche più di uno, e a tenerlo conservato in un luogo per te sacro; cerca di

recitarlo spesso. Quando la rabbia ti travolge e non sei abbastanza bravo da riuscire ad abbracciarla, il tuo Sutra del Cuore ti aiuterà enormemente. Vai a prenderlo, fai qualche respiro profondo e leggilo: tornerai subito a te stesso e ti sentirai meglio. Dopo averlo letto saprai che cosa fare e come reagire. La sfida è riuscire a farlo davvero: devi crearne le condizioni, preparare, pianificare e organizzare le cose in modo da trarre profitto reale dalla tua intelligenza. Usa il tuo talento per riuscire a dare vita a questo genere di pratiche.

Lasciare la sponda della rabbia

Tu ti trovi ancora sulla sponda della sofferenza e della rabbia; perché non la lasci per passare all'altra sponda, quella della non-rabbia, della pace e della liberazione? Laggiù si sta molto meglio! Perché passi alcune ore, una serata o giorni interi a soffrire in preda alla rabbia? C'è una barca che puoi prendere per attraversare il fiume e arrivare in fretta all'altra riva. Quella barca è la pratica del ritorno a se stessi con il respiro consapevole, che serve a vedere in profondità la nostra sofferenza, la nostra rabbia e depressione, e poter sorridere loro. Praticandola, noi attraversiamo il fiume del dolore fino all'altra riva.

Non fermarti su questa sponda, non rimanere ancora vittima della tua rabbia. La non-rabbia è dentro di te, la puoi trovare: basta che attraversi il fiume e raggiunga la sponda della non-rabbia. Là fa fresco, si sta bene. Non permettere alla rabbia di tiranneggiarti: liberati! Attraversa il fiume con l'aiuto di un maestro, di altri amici che seguono la tua stessa pratica: considerali sicure imbarcazioni per raggiungere l'altra sponda, affidati a loro.

Forse ti trovi proprio adesso sulla riva della confusione, della rabbia, del dubbio. Non fermarti dove sei, passa alla riva opposta. Vi approderai in poco tempo, forse anche in pochi minuti, con l'aiuto del sangha - dei tuoi fratelli e sorelle nel Dharma - con l'aiuto della pratica del respiro e della camminata consapevoli, dell'osservazione profonda e della recitazione del tuo Sutra del Cuore. Tu hai il diritto di essere felice. Hai il diritto di essere pieno di compassione, pieno di amore. Il seme del risveglio è dentro di te. Con la pratica, puoi trasformare fin d'ora questi semi in un fiore e puoi mettere fine

alla tua sofferenza, perché il Dharma ha effetto immediato: è più veloce dell'aspirina.

Quando ti arrabbi, fai un regalo

Ti sarà capitato di essere in collera con qualcuno e di fare di tutto per trasformare la tua collera, ma niente sembrava funzionare. In questo caso il Buddha ti propone di fare un regalo all'altro. Suona infantile, ma è molto efficace. Quando siamo arrabbiati con qualcuno, lo vogliamo ferire; fargli un regalo trasforma questa voglia nel desiderio di fargli un piacere. Quando sei in collera con qualcuno, dunque, mandagli un regalo; dopo averlo fatto non ti sentirai più arrabbiato con lui o con lei. È semplicissimo e funziona sempre.

Non aspettare di arrabbiarti con l'altro per andare a comprargli il regalo: compraglielo quando ti senti pieno di gratitudine, quando senti di volergli tanto bene. Non spedirlo, però, non consegnarglielo subito, tienilo tu. Ti potresti addirittura concedere il lusso di avere due o tre regali nascosti in un cassetto. Più avanti, quando ti sentirai in collera, ne prenderai uno e lo consegnerai. È efficacissimo. Il Buddha era molto astuto.

L'osservazione profonda è la medicina più raccomandata per la rabbia. Se osservi, puoi capire le difficoltà dell'altro e la sua più profonda aspirazione, quella che non è mai riuscito a realizzare. In te, allora, sgorga la compassione che è l'antidoto alla rabbia: se le permetti di zampillare dal tuo cuore, il fuoco della rabbia si estinguerà immediatamente.

Gran parte della nostra sofferenza nasce dalla mancanza di comprensione che non esiste un sé separato. L'altro è te stesso, tu sei l'altro. Se entri in contatto con questa verità, la rabbia svanirà.

La compassione è un bellissimo fiore che nasce dalla comprensione. Quando ti arrabbi con qualcuno, dunque, pratica il respiro consapevole; osserva in profondità la situazione per capire la vera natura della sofferenza, la tua e quella dell'altra persona: ne sarai liberato.

Sfogarsi è pericoloso

Alcuni psicoterapisti consigliano di esprimere la rabbia per sentirsi meglio e suggeriscono di dire o di fare qualcosa che la faccia venire fuori: picchiare un pneumatico con un bastone, sbattere la porta con tutte le forze o prendere a pugni un cuscino. Sono convinti che questi siano modi efficaci per rimuovere l'energia della rabbia che abbiamo dentro; lo chiamano "sfogarsi".

Se in camera tua c'è del fumo, desideri arieggiare la stanza per farlo uscire. Ecco, la rabbia è una specie di fumo, è un'energia che ti fa star male. Quando si genera il fumo della rabbia tu desideri aprire una porta e accendere il ventilatore per farlo uscire; è quello che fai mettendoti a picchiare una roccia o un albero con un bastone o prendendo a pugni il cuscino del letto. Ho visto molte persone praticare soluzioni simili; è vero, ottengono un certo sollievo temporaneo, ma gli effetti collaterali di quegli sfoghi sono molto dannosi e fanno stare ancora peggio.

La rabbia ha bisogno di energia, per manifestarsi. Quando cerchi di sfogarla picchiando qualcosa con tutte le tue forze o prendendo a pugni un cuscino, dopo mezz'ora sei esausto e dunque non ti resta più alcuna energia da dare in pasto alla tua rabbia. Puoi credere che la rabbia se ne sia andata, ma non è così: sei semplicemente troppo stanco per essere arrabbiato.

A produrre la collera sono le radici della collera dentro di te. Queste affondano nell'ignoranza, nelle percezioni errate, nella mancanza di comprensione e di compassione. Sfogando la tua collera non fai altro che lasciar uscire l'energia che la alimenta; ma le sue radici sono ancora dentro di te, ed esprimendo la rabbia in quel modo, dunque, non fai altro che rafforzarle. Ecco il pericolo insito nelle pratiche di sfogo.

Sul «New York Times» del 9 marzo 1999 è uscito un articolo sulla collera intitolato: *Far uscire l'aggressività? Pare che sia un pessimo consiglio.* Questo articolo riferisce che alcuni esperti di psicologia sociale hanno condotto una vasta ricerca e hanno concluso che esprimere la rabbia e l'aggressività picchiando un cuscino o cose simili non serve a niente. Anzi, di fatto peggiora la situazione.

Mentre picchi il cuscino, tu non stai né calmando né riducendo la tua rabbia:

stai solo facendo le prove per rappresentarla, la stai mettendo in scena. Se picchi un cuscino ogni giorno, come pratica, il seme della rabbia crescerà dentro di te ogni giorno. Più avanti, quando incontrerai la persona che ti ha fatto arrabbiare, potrai forse mettere in pratica quello che hai imparato: magari la prenderai a botte, e poi finirai in galera. Per questo gestire la rabbia sfogandoti o picchiando un cuscino non è affatto utile, al contrario, è pericoloso. In quel modo tu fai uscire soltanto l'energia della rabbia: in realtà non stai affatto arieggiando la stanza, dal momento che la rabbia stessa non lascia il tuo sistema psicofisico.

Sfogare la rabbia è una pratica fondata sull'ignoranza. Quando vedi nel cuscino la persona che è oggetto del tuo odio, picchiando quel cuscino non fai che mettere in atto la tua ignoranza e la tua rabbia. Invece di ridurre la violenza e la collera che hai dentro, diventi ancora più violento e più collerico.

Numerosi psicoterapisti mi hanno confermato che la pratica di sfogare la rabbia è pericolosa e mi hanno detto di avere smesso di consigliarla ai loro pazienti. Dopo essersi sfogato picchiando un cuscino, il paziente è stanco e pensa di sentirsi meglio. Dopo che si è riposato e ha mangiato, però, basta che qualcuno arrivi a innaffiare i semi della rabbia che ha dentro per farlo infuriare ancor più di prima. Mettendo in scena la sua rabbia, dunque, lui ne ha nutrito le radici.

Se c'è la presenza mentale sei al sicuro

Dobbiamo essere disponibili per la nostra rabbia, dobbiamo riconoscerne la presenza e prendercene cura. In psico-terapia, questo si chiama "entrare in contatto con la propria rabbia". È meraviglioso ed è importantissimo. Quando in te si manifesta la rabbia, invece di reprimerla occorre che tu la riconosca e la abbracci. Ora si pone la domanda: «Chi è che entra in contatto con la rabbia, che se ne prende cura, che la riconosce?». La rabbia è un'energia; se diventa travolgente puoi restarne vittima. Dovresti essere capace di generare un altro tipo di energia in grado di riconoscere la rabbia e di prendersene cura. La rabbia è un campo di energia con cui occorre entrare in contatto, che bisogna riconoscere. La domanda è: che cosa entra in contatto con che cosa?

Quale energia può assolvere la funzione di entrare in contatto? È l’energia della presenza mentale. Ogni volta che andiamo in collera, dunque, pratichiamo il respiro consapevole e la meditazione camminata per entrare in contatto col seme della presenza mentale dentro di noi e per generare l’energia corrispondente.

La presenza mentale non serve a reprimere; serve a riconoscere, a dare il benvenuto: “Ciao, cara rabbia. So che ci sei, mia vecchia amica”. La presenza mentale è l’energia che ci aiuta a essere consapevoli di quello che c’è. Presenza mentale, o consapevolezza, significa sempre essere coscienti di qualcosa: puoi essere consapevole dell’inspirazione o dell’espirazione, e allora sarà consapevolezza del respiro;

puoi essere consapevole del tè che stai bevendo, e sarà consapevolezza del tè. Quando mangi in presenza mentale, quella è consapevolezza del mangiare; quando cammini in presenza mentale, quella è consapevolezza del camminare.

In questo caso noi pratichiamo la consapevolezza della rabbia. “Sono consapevole di essere arrabbiato, mi rendo conto che in me c’è rabbia.” Consapevolezza, dunque, è toccare, riconoscere, salutare e abbracciare. Non combattere, non reprimere. Il ruolo della consapevolezza è come quello di una madre che abbraccia e consola il bimbo che sta male. La rabbia è dentro di te; la rabbia è il tuo bambino, è tuo figlio. Devi prendertene molta cura. Riconoscendo la rabbia, la consapevolezza dice: "Ciao, cara collera. So che ci sei. Non preoccuparti, mi prenderò buona cura di te!”. Dal momento in cui c’è la consapevolezza tu sci al sicuro, puoi sorridere, perché in te è nata l’energia del Buddha.

La collera può ucciderti, se non sai come trattarla. Senza la consapevolezza, puoi essere vittima della collera, che può farti vomitare sangue, può perfino portarti alla morte. Molti muoiono a causa della rabbia: è uno shock per tutto l’organismo, crea una tensione e un dolore tremendi. In presenza del Buddha, invece, ossia se in te c’è l’energia della consapevolezza, tu sei protetto: la consapevolezza ti aiuta a prenderti cura della situazione in cui ti trovi. Se è presente il fratello maggiore, il più piccolo è al sicuro. Se c’è la mamma, il

bambino è al sicuro. La pratica rende la madre o il fratello maggiore che hai in te sempre più capaci di prendersi cura della tua rabbia.

Mentre riconosciamo e abbracciamo la nostra rabbia, dobbiamo continuare a generare la presenza mentale, e ci riusciamo grazie alla pratica costante del respiro e della camminata consapevoli. Se non sei in presenza mentale nulla ti potrà dare sollievo, neanche picchiare un cuscino con tutte le tue forze. Malmenarlo non ti aiuta a entrare in contatto con la rabbia né a scoprirne la natura; non ti aiuta neanche a entrare in contatto col cuscino, perché in quel caso sapresti che non è nient'altro che un cuscino, non il tuo nemico personale. Perché Io picchi così? Perché non riconosci che quello è soltanto un cuscino.

Quando entri realmente in contatto con qualcosa, ne conosci la vera natura. Se entri in contatto profondo con una persona, la conosci per quello che è realmente. Se non ce la presenza mentale, il vero contatto con qualcosa o con qualcuno è impossibile. Senza la presenza mentale tu diventi una vittima, perché la tua rabbia ti spinge a compiere azioni nocive.

Tu sei l'oggetto della tua rabbia

Chi pensi di essere, tu? Tu sei l'altra persona. Se ti arrabbi con tuo figlio, te la prendi con te stesso. Ti sbagli, se pensi che tuo figlio non sia te stesso: tuo figlio è te. Tuo figlio è la tua continuazione, geneticamente, fisiologicamente, scientificamente. Questa è la pura verità. Chi è tua madre? Tua madre sei tu. Tu sei la sua continuazione come discendente, lei è la tua continuazione in quanto antenata. Lei ti collega a tutti coloro che sono venuti prima e tu la colleghi alle generazioni future. Tu appartieni alla sua stessa corrente della vita. Pensare di essere un'entità diversa, pensare di non avere nulla a che fare con lei è pura e semplice ignoranza. Quando un ragazzo dice: "Non voglio più avere niente a che fare con mio padre" la sua è ignoranza bella e buona, perché lui non è altro che suo padre.

Forse tu, come madre, incinta di tuo figlio, hai avuto l'intuizione che tuo figlio era te stessa: mangiavi per lui, bevevi per lui, te ne prendevi cura. Quando ti prendevi cura di te stessa, ti prendevi cura del tuo piccolo; stavi

molto attenta a quello che facevi, sapendo che il bambino eri tu. Ma quando poi tuo figlio raggiunge i tredici, quattordici anni, poco a poco perdi questa visione profonda: tu e tuo figlio vi sentite separati, meno connessi. Non sapete come migliorare il rapporto tra di voi, non sapete più come fare pace dopo un litigio; ben presto la distanza fra voi si fa sempre più grande, sempre più concreta, e il vostro rapporto diventa molto difficile e conflittuale.

La comprensione profonda ferma la rabbia

Forse ti sembrerà che voi due siate due entità separate; ma se osservi in profondità capisci che siete ancora una cosa sola. Per questo risolvere la disputa, recuperare la pace fra voi è come fare la pace con se stessi, col proprio corpo. Tu e tua figlia, tu e tuo figlio siete della stessa natura: appartenete alla stessa realtà.

Molti anni fa in una libreria di Londra vidi un libro intitolato *My Mother, Myself* (Mia madre, me stessa).[4] Questo *è* un titolo intelligente: tua madre, te stessa. Potresti scrivere un altro libro: *Mia figlia, me stessa,* oppure *Mio figlio, me stesso,* o *Mio padre, me stesso.* È la realtà dei fatti. Se sei in collera con tuo figlio in realtà te la stai prendendo con te stesso. Quando lo punisci punisci te stesso. Quando fai soffrire tuo padre fai soffrire te stesso. Ce ne rendiamo conto quando comprendiamo a fondo il non-sé, quando capiamo che il sé è fatto di quegli elementi df non-sé che sono tuo padre, tua madre, tutti i tuoi antenati, il sole, l'aria, la terra.

Quando riesci a raggiungere questa profonda comprensione, la realtà del non-sé, scopri che la felicità e la sofferenza non sono una questione individuale. La tua sofferenza è quella di coloro che ami, la loro felicità è la tua felicità. Sapendolo, non ti lasci più attrarre dall'idea di punirli o di accusarli e ti comporti molto più saggiamente. Questa intelligenza e questa saggezza sono frutto della tua contemplazione, della tua osservazione profonda. Dunque leggere il tuo personale Sutra del Cuore ti richiama alla mente il fatto che tuo figlio è te, che il tuo partner è te.

Un sutra si legge per immergersi nella verità, nella comprensione della realtà del non-sé. Il Sutra del Cuore che sto invitandoti a scrivere è un

insegnamento che proviene dalla tua personale realizzazione dell’unità intrinseca fra te e l’altra persona. Il *Sutra del Cuore* parla di saggezza; lo stesso fa il tuo Sutra del Cuore personale: ti ricorda la saggezza del fatto che voi non siete due entità separate, isolate. Ti ricorda la saggezza dell’affetto che vi lega. Quando sei arrabbiato, quando sei fuorviato dall’idea di possedere un "sé” separato, leggere il tuo Sutra del Cuore ti aiuta a tornare a te stesso. Se c’è questa comprensione profonda il Buddha è lì con te, sei al sicuro: non hai più motivo di soffrire.

Dobbiamo ricordare continuamente a noi stessi che ci sono molti modi di ottenere sollievo dalla collera ma che il sollievo migliore, il più profondo, proviene dalla comprensione della realtà del non-sé. Il non-sé non è una filosofia astratta, è una realtà con cui entri in contatto vivendo in presenza mentale. Comprendere questa realtà riporta la pace e l’armonia fra te e l’altro. Tu meriti pace, meriti felicità; per questo devi sederti insieme all’altra persona a elaborare una strategia per la vostra vita in comune.

Di più, devi elaborare per te stesso un modo di vivere che ti dia armonia e pace: devi firmare un trattato di pace con te stesso, perché ti senti andare in pezzi così spesso per via della guerra e dei conflitti che hai dentro. Tu sei in guerra perché manchi di saggezza, di introspezione e di comprensione profonda. Se comprendi la realtà, invece, puoi riportare la pace e l’armonia in te stesso e nelle tue relazioni con gli altri; sai come agire e come reagire con intelligenza per non trovarti più in prima linea, in zona di guerra. Se in te ci saranno pace e armonia, l’altro li riconoscerà e ben presto pace e armonia torneranno a regnare fra voi; tu sarai una persona molto più gradevole, più facile, e questo aiuterà enormemente anche l’altro.

Aiuta tuo figlio, dunque, fai pace con te stesso. Guarda nel profondo di te stesso. Se vuoi aiutare tua madre, riporta la pace dentro di te. Scopri la conoscenza profonda che ti permetterà di aiutare tua madre. Aiutare te stesso è la prima condizione per poter aiutare l’altro. Sbarazzati di quell’illusione chiamata “sé”; è questa l'essenza della pratica che libererà te stesso e l’altro dalla rabbia e dalla sofferenza.

VII

Nessun nemico

Comincia da te stesso

Se non ce comunicazione, non può esserci vera comprensione. Però innanzi tutto accertati di poter comunicare con te stesso. Se non puoi comunicare con te stesso, come pensi di poter comunicare con un’altra persona? Lo stesso vale per l’amore. Se non ami te stesso non puoi amare qualcun altro. Se non sai accettare te stesso, se non sai trattare te stesso con gentilezza, non puoi farlo con un altro.

Molto spesso, senza accorgertene, ti comporti esattamente come tuo padre. Eppure credi di essere il suo completo opposto, non lo accetti, forse lo detesti. Quando non accetti tuo padre, tu non accetti te stesso: tuo padre è dentro di te, tu sei la sua continuazione. Se riesci a comunicare con te stesso, allora puoi comunicare anche con lui.

Il sé è fatto di elementi del non-sé, perciò il nostro compito di pratica è comprendere noi stessi. Nostro padre è un elemento del non-sé; noi diciamo che nostro padre non è noi, ma senza di lui non potremmo esistere. Lui, quindi, è pienamente presente, nel nostro corpo e nella nostra mente. Egli è noi. Se comprendi te stesso, tutto te stesso, comprendi che tu sei tuo padre, che lui non è al di fuori di te.

In te si trovano tantissimi altri elementi del non-sé che puoi toccare e riconoscere: i tuoi antenati, la terra, il sole, l’acqua, l’aria, tutto il cibo che mangi e molto altro. Forse ti sembreranno tutti elementi separati da te, ma senza di loro tu non potresti vivere.

Supponi che due parti in conflitto vogliano trattare, ma che nessuna di loro conosca a sufficienza se stessa. Che possibilità hanno? Occorre conoscere bene se stessi, il proprio paese, il proprio partito, la propria condizione, se si vuole comprendere il partito dell’altro, la nazione dell’altro, il popolo dell’altro. "Sé” e “altro” non sono due entità separate perché la sofferenza, la speranza, la rabbia di entrambe le parti sono le stesse.

Quando ci arrabbiamo stiamo male. Se te ne rendi conto davvero, puoi capire

che anche l’altro, quando è arrabbiato, sta male a sua volta. Quando una persona ti insulta

o è violenta, devi essere abbastanza intelligente da capire che lei soffre della propria violenza e della propria rabbia. Noi però tendiamo a dimenticarcene: pensiamo di essere gli unici a soffrire, pensiamo che l’altro sia il nostro persecutore. E questo basta a farci nascere dentro la rabbia, a rafforzare la nostra voglia di punire l’altro. Noi lo vogliamo punire perché soffriamo; quindi abbiamo dentro la stessa rabbia, abbiamo dentro la stessa violenza dell’altro. Quando comprendiamo che la nostra sofferenza e la nostra rabbia non sono diverse da quella degli altri, invece, ci comportiamo in maniera più compassionevole. Quindi comprendere l’altro è comprendere se stessi, e comprendere se stessi è comprendere l’altro. Tutto deve cominciare da te.

Per comprendere noi stessi dobbiamo imparare a praticare la via del non-dualismo. Non dovremmo combattere la nostra rabbia, perché essa è noi stessi, è una parte di noi stessi. La rabbia è di natura organica, come l’amore; dobbiamo prendercene cura. Poiché è un fenomeno organico

10 possiamo trasformare in un altro fenomeno organico, proprio come i rifiuti organici si possono ritrasformare in *compost* e poi in lattuga e in cetrioli. Non disprezzare la tua rabbia, dunque, non combatterla, non reprimerla. Impara

11 modo dolce di prendertene cura e di trasformarla nell’energia della comprensione e della compassione.

La compassione è intelligente

Comprensione e compassione sono fonti di energia molto potenti; sono l’opposto della stupidità e della passività. Se consideri la compassione un sentimento passivo, debole o codardo vuol dire che non sai che cosa sia la vera comprensione, la vera compassione. Se pensi che le persone compassionevoli non oppongano resistenza all’ingiustizia, non la sfidino, ti sbagli: sono guerrieri, invece, eroi ed eroine che hanno riportato molte vittorie. Devi essere molto forte quando agisci con compassione, con nonviolenza, quando agisci in base al non-dualismo: in quel momento tu

smetti di agire mosso dalla rabbia, non punisci più, non dai più la colpa all'altro. La compassione cresce di continuo dentro di te e può portarti alla vittoria nella tua lotta all'ingiustizia. Il Mahatma Gandhi eia solo un uomo, non aveva né bombe né fucili né un partito politico: la sua azione era fondata semplicemente sulla comprensione profonda della nondualità, sulla forza della compassione, non sulla rabbia.

Gli esseri umani non sono il nemico: l'altra persona non è il nemico. Il nemico è la violenza, l'ignoranza, l'ingiustizia, in noi e nell'altro. Quando siamo armati di comprensione e di compassione, noi non combattiamo contro gli altri ma contro la loro tendenza a invadere, a dominare, a sfruttare. Non vogliamo ucciderli; però non permetteremo loro di dominare o di sfruttare noi o altre persone. Tu ti devi proteggere. Non sei stupido, sei molto intelligente, e comprendi a fondo le cose: essere comprensivi non significa permettere agli altri di fare violenza a se stessi e a te. Essere comprensivi significa essere intelligenti. L'azione nonviolenta che nasce dall'amore non può che essere un'azione intelligente.

Essere comprensivi non significa soffrire inutilmente o perdere il buonsenso innato. Immagina di essere alla testa di un gruppo di persone che fa meditazione camminata, muovendosi con lentezza e con armonia. La meditazione camminata genera molta energia, circondando ognuno di calma, solidità e pace; aH'improwiso però si mette a piovere. Continueresti a camminare lentamente, bagnandoti fino alle ossa e facendo bagnare gli altri? Non sarebbe intelligente! Se sei un buon conduttore di meditazione camminata la trasformerai in una meditazione della corsa: manterrai viva la stessa gioia che genera la camminata, potrai magari ridere, o sorridere, e così facendo dimostrerai che la pratica non è stupida. Puoi restare in presenza mentale anche quando corri per evitare di infradiciarti! Dobbiamo praticare in modo intelligente. La meditazione non è un atto stupido; meditare non vuol dire seguire alla cieca la persona che ti sta davanti, qualunque cosa faccia. Per meditare devi essere abile e fare buon uso della tua intelligenza.

Costruire un corpo di polizia comprensivo

Essere gentili non significa essere passivi. Essere comprensivi non significa

permettere agli altri di calpestarci, lasciarci distruggere. Tu hai il dovere di proteggere te stesso e gli altri. Se devi rinchiudere qualcuno perché è pericoloso, ebbene lo rinchiuderai. Ma devi farlo con compassione, con la finalità di impedire che quella persona continui la sua corsa verso la distruzione e alimenti ancora di più la sua rabbia.

Non occorre essere un monaco per essere una persona comprensiva; potresti essere anche un poliziotto, potresti essere un giudice o un agente di custodia. Comunque, noi abbiamo bisogno che tu - poliziotto, giudice o agente di custodia - sia un bodhisattva, che tu sia un essere dotato di grande compassione. Anche se devi agire con estrema fermezza, dentro di te dovresti sempre mantenere viva la compassione.

E se pratichi uno stile di vita in presenza mentale, dovrai aiutare i poliziotti ad agire in base alla compassione e alla non-paura. Di questi tempi la polizia è piena di paura, di rabbia e di stress, perché spesso è oggetto di assalti e di violenze. Coloro che odiano la polizia e la insultano non la capiscono. La mattina, quando l'agente indossa la sua uniforme con la pistola, non è sicuro che la sera tornerà a casa vivo. I poliziotti soffrono, i loro familiari soffrono. Agli agenti non piace picchiare la gente o sparare. Non sapendo come gestire i blocchi di paura, di sofferenza e di violenza che hanno dentro, i poliziotti diventano a loro volta vittime della società, proprio come gli altri. Se sei un alto grado della polizia, dunque, e comprendi veramente quello che i tuoi agenti hanno nella mente e nell'animo, ti addestrerai passo dopo passo a far nascere nel tuo cuore compassione e comprensione; allora sarai in grado di educare e di aiutare gli agenti che devono uscire per le strade ogni mattina, ogni notte, a svolgere il difficile compito di mantenere la città in pace.

In Francia la polizia è detta anche "forza di pace". Se non hai la pace dentro di te, come puoi mantenere la pace in città? Occorre prima di tutto che tu conservi la pace in te stesso, e con "pace", qui, intendo non-paura, intelligenza e comprensione profonda della situazione. I poliziotti imparano un certo numero di tecniche di autodifesa per proteggersi, ma quelle tecniche non bastano: occorre l'intelligenza. Non dovresti agire mosso dalla paura: se sei pieno di paura puoi fare molti errori, sei tentato di usare l'arma che porti, potresti uccidere molti innocenti.

Dalla parte di chi?

Anni fa, a Los Angeles, quattro poliziotti picchiarono quasi a morte un automobilista di colore.[5] La stampa mondiale ne parlò molto, ognuno si schierò. Anche tu avrai preso le parti della vittima del pestaggio, o forse quelle dei poliziotti. Quando giudichi e prendi posizione, tu agisci come se fossi al di fuori del conflitto, come se tu non fossi l'automobilista picchiato o i quattro poliziotti. Se osservi a fondo, però, ti rendi conto che tu sei la vittima del pestaggio e sei anche i quattro poliziotti picchiatori. Rabbia, paura, frustrazione e violenza erano sia nella persona che veniva picchiata sia in coloro che la malmenavano. Proprio come sono dentro di noi.

Per comprendere i poliziotti e per aiutarli a stare meglio, immaginiamo di essere il marito o la moglie di un agente.

Tu ci vivi insieme, sei in contatto con la durezza della sua vita; ogni mattina, ogni sera desideri fare qualcosa per aiutarlo a trasformare la sua rabbia, la sua paura, la sua frustrazione. Se sei capace di aiutarlo a stare meglio, la città intera ne trarrà vantaggio, anche i giovani delinquenti. Questo è il modo migliore per rendersi utili alla comunità: con l'intelligenza, con la comprensione profonda e la compassione puoi contribuire a evitare molti incidenti.

Il dialogo per porre fine alla rabbia e alla violenza

Non è un'immagine positiva, quella dell'agente di polizia pieno di violenza, di pregiudizi e di paura. È per causa sua che molti giovani considerano la polizia il proprio nemico, che desiderano picchiare i poliziotti e bruciare le loro auto: la polizia è oggetto della loro rabbia, della loro frustrazione. Dobbiamo organizzare un incontro, un'occasione di dialogo tra la polizia e i giovani che hanno commesso atti di violenza e sono finiti in prigione. Perché non l'organizziamo e non diamo agli agenti di polizia l'opportunità di parlare della loro frustrazione, della loro rabbia, della loro paura? Perché non consentiamo a questi ragazzi che si battono contro la polizia di parlare della loro frustrazione, della loro rabbia e della loro paura? Perché non trasmettiamo per televisione questo dibattito, così che l'intera nazione possa

trarne insegnamento?

Questa sarebbe vera meditazione: osservare in profondità non come individuo ma come città intera, come nazione. Noi non abbiamo visto la verità; abbiamo visto un sacco di film polizieschi e di western, ma non abbiamo visto la verità nel cuore e nelle menti della gente reale. Dovremmo organizzare questo tipo di dialogo per poter mostrare la verità all'intera popolazione.

Bombardare se stessi

«Signore, perdona loro perché non sanno quello che fanno» disse il Cristo. Quando qualcuno commette un crimine e fa soffrire qualcun altro, lo fa perché non sa quello che sta facendo. Molti giovani commettono crimini e non sanno, non capiscono quanta sofferenza provochi il loro atto di violenza. Ogni volta che commettono una violenza, è a se stessi che la stanno facendo, oltre che agli altri. Forse pensano che esprimere la loro rabbia con brutalità la farà diminuire; la rabbia che hanno dentro, invece, non fa altro che crescere.

Quando bombardi il nemico, butti le stesse bombe su te stesso, sul tuo paese. Durante la guerra in Vietnam gli americani soffrivano quanto i vietnamiti: le ferite di quella guerra sono profonde in America come in Vietnam. Quello che dobbiamo fare è fermare la violenza, e non possiamo riuscirci finché non comprendiamo a fondo che quello che facciamo all'altro lo stiamo facendo a noi stessi. Gli insegnanti dovrebbero mostrare agli studenti che quando sono violenti loro stessi ne soffrono; ma non possono limitarsi a dirlo, devono essere più creativi. Nel nostro modo di condividere con gli altri la comprensione profonda non dobbiamo essere dogmatici ma flessibili e intelligenti: dovremmo usare i cosiddetti "mezzi abili". Sono molto importanti, i mezzi abili. Un Grande Essere deve essere abile nella pratica e nell'aiuto che offre agli altri.

Fermare le guerre prima che scoppino

La maggior parte di noi aspetta che una guerra sia scoppiata, prima di mettersi a fare qualche sforzo per fermarla. Molti ignorano che le radici della guerra sono ovunque, anche nel nostro modo di pensare e di vivere. Noi non

siamo capaci di vedere la guerra quando è ancora nascosta, cominciamo a concentrare l'attenzione su di essa solo quando esplode apertamente e se ne comincia a parlare in giro. Allora ci sentiamo travolti dalla sua intensità, ci sentiamo impotenti, prendiamo le parti di uno dei contendenti e ci convinciamo che quello ha ragione e l'altro ha torto. Noi condanniamo una delle due parti, ma non abbiamo nessun contributo valido da portare per mettere fine alle distruzioni che la guerra provoca.

Se sei un vero praticante sarà tuo compito osservare in profondità la situazione per vedere la guerra prima che scoppi: occorre che cominci ad agire per fermarla prima che esploda apertamente. La tua comprensione profonda e la tua consapevolezza possono aiutare gli altri a risvegliarsi e a sviluppare la stessa presenza mentale; allora insieme sarete in grado di agire con abilità per prevenire quella guerra.

Bombardando Belgrado, le nazioni della Nato pensavano che la violenza fosse l'unico modo per porre fine alla discriminazione razziale nell'ex Jugoslavia. Erano convinte che non si potesse fare altro; non riuscivano a vedere le radici di quella guerra, già evidenti prima che scoppiasse, e ad agire su di esse, per la limitatezza della loro capacità di osservazione profonda e di meditazione. Si può realizzare la pace soltanto con l'osservazione profonda che ci fa comprendere le vere radici della violenza.

Se sei un bravo meditante avrai forse una comprensione migliore degli altri, quindi dovresti conoscere modi migliori per fermare la discriminazione razziale senza ricorrere alle bombe o ad altri mezzi violenti. In ogni parte del pianeta ci sono molte guerre sul punto di scoppiare: se davvero sei un costruttore di pace, dovresti esserne consapevole e dovresti fare del tuo meglio, insieme alla tua comunità, per fermarle prima che esplodano, con tutto il loro carico di violenza. Se vuoi fermare interventi violenti come quelli nel Kosovo devi poter offrire un'alternativa. Se hai una buona idea, trasmettila al parlamentare o al senatore che hai eletto e fai pressione perché intervenga in modo che gli avvenimenti possano prendere una piega più positiva. Dobbiamo imparare a meditare come nazioni, non solo come individui, per raggiungere quel tipo di intuizione e di comprensione profonda che è in grado di fermare la guerra e la violenza.

Visione profonda collettiva

C’era un ragazzo che era vegetariano, non per fanatismo o per dogmatismo, ma per consapevolezza: non mangiava la carne degli animali perché non se la sentiva. Suo padre era molto contrario a questa scelta, e a casa loro non cera né armonia né gioia. Il ragazzo capiva di non poter smettere di essere vegetariano perché si sarebbe sentito malissimo a mangiare animali; non poteva cambiare solo per fare un piacere a suo padre, ma non desiderava nemmeno che questa atmosfera di tensione andasse avanti ancora. Non rimase passivo: usò la sua intelligenza.

Un giorno tornò a casa con una videocassetta e disse: «Papà, vieni a vedere, è un bellissimo documentario». Poi mostrò a suo padre e all’intera famiglia il video, un documentario sulla macellazione. Vedendo gli animali al macello, suo padre si sentì così male che da quel momento non volle più mangiare carne. Si trattava di una comprensione chiara e diretta, non di un mero concetto. Il ragazzo non aveva reagito con rabbia né si era lasciato travolgere dalla sofferenza: aveva agito con gentilezza amorevole, con saggezza e intelligenza, riuscendo così a convincere tutta la famiglia a non mangiare carne, contribuendo a nutrire e a rafforzare la compassione in ognuno dei suoi membri. Mostrare quel documentario fu un’azione molto abile e piena di amore. Con questo genere di abilità potete riportare grandi vittorie.

Tu avrai anche intuizioni personali e comprensioni profonde che stimolano in te la compassione e la determinazione ad agire; ma da solo, individualmente, non puoi fare più di tanto. Se gli altri non hanno la stessa comprensione, devi fare quanto puoi per rendere collettiva la tua. Se forzassi gli altri ad accettare la tua idea, quella resterebbe soltanto un’idea; non sarebbe una vera comprensione profonda, che è qualcosa di molto diverso da un’idea. Il modo in cui riesci a condividerla contribuisce a generare le condizioni favorevoli perché gli altri realizzino la tua stessa comprensione: non perché ti credono sulla parola ma perché la sperimentano di persona. Ci vuole abilità, e pazienza.

Aiutare l'amore a ricomparire

A Plum Village c’è una monaca ancora molto giovane, ventiduenne, che è riuscita ad aiutare sua madre e sua sorella a riconciliarsi quando avevano appena giurato che non si sarebbero mai più guardate in faccia. Nel giro di tre ore, la giovane ha ottenuto che sua madre e sua sorella risolvessero il loro conflitto. Alla fine, hanno praticato la meditazione dell’abbraccio, cioè si sono abbracciate respirando in consapevolezza alcune volte e praticando così: «Inspirando, sono consapevole di essere viva; espirando, sono consapevole che questa persona cara è ancora viva, qui fra le mie braccia». Praticavano per prendere coscienza del dono della presenza reciproca, in contatto profondo con il momento presente, mettendo il cento per cento di se stesse in quell’abbraccio. È stato un vero processo di guarigione. La pratica ha aiutato le due donne a rendersi conto che si volevano molto bene; non lo sapevano, prima, perché fino a quel momento avevano parlato, ascoltato, gestito la loro relazione in modo davvero poco abile.

Essere arrabbiati non significa aver perso la capacità di amare e di accettare. Se sei un bravo meditante, un costruttore di pace, puoi aiutare l’amore e la comprensione a ricomparire in te e nell’altro. Per favore, non credere di non avere dentro neanche un po’ d’amore: non è vero, l’amore è sempre dentro di te. È come la luce del sole: anche quando piove, i raggi del sole ci sono sempre, appena al di sopra delle nuvole. Se ti sollevi sopra le nuvole ti ritrovi in pieno sole! Allo stesso modo, se credi che in te non ci sia alcun amore per l’altro, solo odio; ti sbagli. Aspetta che l’altro muoia e poi piangerai e piangerai, desiderando che tomi in vita. Questo dimostra che in te c’è ancora amore: dovresti dargli un’opportunità di manifestarsi adesso che l’altra persona è ancora viva. Per aiutare l’amore a riapparire devi sapere come gestire la tua rabbia. La rabbia va sempre di pari passo con la confusione e con l’ignoranza.

Al di là dell’ignoranza

Immagina di essere la maestra di una bambina di cinque anni e di vedere che sua madre, quando viene a prenderla, è aggressiva con lei e la tratta male. Che cosa puoi fare? Moltissimo. La bambina ti dà ascolto, quindi la puoi aiutare a comprendere la mamma: anche se ha solo cinque anni, le puoi dare l’opportunità di sfogarsi e di raccontarti le difficoltà che ha con lei. Puoi

ricoprire per lei il ruolo di una mamma buona. Puoi dirle che insieme potrete essere d'aiuto per la sua mamma; le puoi insegnare come agire e come reagire, nei momenti in cui sua madre diventa collerica e violenta, per evitare di peggiorare la situazione. È molto importante aiutare la bambina, perché se in lei si verifica un cambiamento questo avrà un buon effetto sulla madre.

In quanto maestra della bimba, tu hai anche la possibilità di avvicinare la madre; se in te c'è compassione e comprensione profonda riuscirai ad aiutarla, altrimenti non farai altro che giudicarla: lei dalla parte del torto, la bambina dalla parte della ragione. Sarai capace solo di condannare il comportamento violento della madre. Tu ti opponi alla sua violenza, d'accordo, ma esprimere la tua disapprovazione non basta: bisogna fare qualcosa. Occorre che tu agisca mossa dalla compassione e dalla visione profonda, non soltanto per la bambina maltrattata ma anche per sua madre e suo padre. Se non puoi aiutare i genitori, non puoi aiutare neanche la bimba. Forse la consideri una vittima, l'unica ad avere realmente bisogno di aiuto; ma se davvero vuoi fare qualcosa per aiutarla devi aiutare suo padre e sua madre, coloro che consideri "il nemico". Aiutare i genitori significa aiutare la bambina. I genitori sono pieni di ignoranza, di violenza e di rabbia, per questo la bimba sta male; devi avere compassione per i genitori, quindi, devi capire le radici della loro sofferenza. Occorre che i nostri educatori sappiano queste cose e che ci aiutino tutti a prenderci cura dei genitori, se ci vogliamo prendere cura dei figli.

Servire il nostro paese

Il governo francese sta facendo notevoli sforzi per prendersi cura della gioventù violenta e mostra di avere alcune buone intuizioni, comprendendo che la causa della violenza e del disagio di questi ragazzi sta nella società. Per sapere come reagire alla violenza, occorre fare proprio come un medico: dobbiamo auscultare con grande attenzione l'organismo della società per capire come mai alcuni giovani sono diventati così violenti, così arrabbiati. Allora comprendiamo che le radici della rabbia e della violenza si trovano nelle famiglie, nel modo in cui i genitori conducono la loro vita di tutti i giorni. E le radici della violenza in famiglia, si scoprirà, affondano nel modo in cui è organizzata la società e i suoi consumi.

Il governo è fatto di persone, il governo è fatto di padri, madri, figli, figlie. E questi padri, madri, figli e figlie portano con sé la violenza della loro famiglia. Dunque se il Primo ministro francese non pratica l'osservazione profonda, se non vede la rabbia, la violenza, la depressione che ha dentro di sé, non può comprendere la violenza, la rabbia e la depressione delle generazioni più giovani. Occorre anche che il Primo ministro comprenda i membri del governo, specie il ministro dell'Educazione pubblica e quello della Gioventù, dello sport e del tempo libero e che capisca i loro problemi. In quanto cittadini, in quanto governo, certamente dobbiamo agire; ma su quali basi fondare la nostra azione, se non sulla comprensione?

Dopo avere praticato a sufficienza la visione profonda per capire le radici della rabbia e della violenza della società, avremo per i nostri giovani una maggior comprensione e ci renderemo conto che non serve a niente incarcerarli

o punirli. Il Primo ministro francese Jospin aveva detto proprio questo, mostrando insieme al suo governo una certa profondità di visione. Come singole persone, però, come cittadini, anche noi dobbiamo dare il nostro apporto, dobbiamo contribuire ad approfondire questo genere di visione. Se siamo insegnanti, genitori, artisti, scrittori dobbiamo praticare per raggiungere una visione delle cose che sia sufficientemente profonda da dare un aiuto concreto al governo del nostro paese.

Occorrerà che pratichi anche se sei in un partito di opposizione. Quando aiuti il partito al governo, tu stai aiutando il tuo paese; in effetti è il paese che va aiutato, non questo o quel partito politico. Se l'attuale Primo ministro del tuo paese può fare qualcosa per migliorare la condizione dei vostri giovani, offrigli la tua chiarezza di visione: il tuo sarà il servizio migliore che potrai rendere al tuo paese. Ciò non significa tradire la tua gente o il tuo partito: il tuo partito esiste per servire il paese, non per mettere i bastoni fra le ruote a un altro partito o a quello che è al governo. Quindi se sei un uomo politico devi praticare il non-dualismo; sarà bene che tu ti renda conto che la comprensione sta al disopra di ogni affiliazione politica. Questo significa essere un politico intelligente, non di parte; questi sono politici umani, che mirano al benessere e alla trasformazione della società, non solo alla

conquista del potere.

Vili

1

II praticante buddhista fa voto di ispirarsi ai bodhisattva, esseri illuminati che rinunciano a dissolversi nel nirvana per rimanere sulla terra ad agire a beneficio di tutti gli esseri. Ogni bodhisattva incarna una determinata virtù; uno di essi, Avalokiteshvara, è detto appunto “Il Bodhisattva della Grande Compassione". (*NdT)*

2

Nel testo inglese si legge *loving kindness:* in questa forma si traduce abitualmente il termine sanscrito *maitri* e quello pali *inetta.* (*NdT)*

3

Sutra in sanscrito significa "discorso". I sutra buddhisti sono i discorsi di insegnamento del Buddha o a lui attribuiti. Quello qui citato è il *Sutra del Cuore della Prajnaparamita. (NdT)*

4

Nancy Friday, *Mia madre, me stessa*, Mondadori, Milano 1977.

5

Nel marzo del 1991. (*NdT)*

David e Angelina: l’abitudine di arrabbiarsi

C’era una volta un ragazzo di nome David, un ragazzo veramente bello e anche intelligente. Era nato in una famiglia ricca e aveva tutto ciò che serve per raggiungere il successo, nella vita. Ma non sapeva godere della vita, non era capace di essere felice. David aveva molti problemi con i genitori, coi fratelli e le sorelle, perché non sapeva comunicare; era una persona molto egocentrica e dava sempre la colpa di tutto ai suoi familiari. Certo, lui soffriva molto, ma non perché tutti lo odiassero o lo volessero punire: soffriva perché non era capace di amare, di comprendere. Ogni tanto si faceva qualche nuovo amico, che regolarmente se ne andava dopo pochi giorni perché David era un tipo difficile da frequentare: così arrogante, egocentrico, privo di comprensione e di compassione.

Un giorno David andò in uno dei templi buddhisti della città, non per ascoltare l’insegnamento - non gliene importava nulla dei discorsi di Dharma - ma con la voglia di farsi nuovi amici: aveva bisogno disperato di un amico. Fino a quel momento nessuno era riuscito a restargli vicino; lui era ricco, bello e molti desideravano conoscerlo, ma dopo poco tempo gli voltavano tutti le spalle.

Quella mattina, dunque, andò al tempio. La vita senza amici era un inferno, David era affamato dellàffetto di un amico o di una ragazza, anche se poi non era capace di tenersi né l’uno né l’altra. Arrivato al tempio, sulla soglia incrociò un gruppo di persone che usciva e tra loro vide una ragazza splendida. Colpito nel profondo, si ritrovò stupefatto e innamorato perso. Non gli importava più niente di entrare nel tempio, quindi si voltò per seguire il gruppo ma sfortunatamente un’altra comitiva numerosa stava entrando nel tempio, una vera folla, che gli impediva di uscire. Quando ci riuscì, il primo gruppo se nera andato e con lui la bella ragazza.

David la cercò dappertutto per un'ora ma non riuscì a trovarla; se ne tornò quindi nella sua stanza, al college, portandosi dentro la splendida immagine di lei. Quella notte non riuscì a dormire, e neanche la notte dopo; la terza notte vide in sogno un bel vecchio con la barba bianca che gli diceva: “Se

vuoi incontrarla dovrai andare oggi al mercato orientale’*. Non era ancora l’alba, ma David non aveva nessuna voglia di continuare a dormire, quindi si alzò, aspettò che venisse mattino e poi uscì alla ricerca della ragazza.

Quando David arrivò al mercato orientale era ancora troppo presto, in giro cera poca gente; si infilò in una libreria e cominciò a guardarsi intorno. All’improvviso alzò gli occhi e vide, appeso alla parete, il ritratto di una splendida ragazza, la stessa che aveva visto tre giorni prima al tempio: gli stessi occhi, lo stesso naso, la stessa bocca. Nel sogno gli era stato detto che l’avrebbe incontrata al mercato, ma forse il vecchio intendeva proprio questo: quel quadro era tutto ciò che lui poteva avere. “Forse mi basta un ritratto,” pensò “non ho bisogno una persona reale." Quindi, invece di acquistare libri, spese tutti i soldi che aveva per comprare quel ritratto; se lo portò via e lo appese alla parete della sua stanza, al college.

David era una persona sola, senza amici; spesso non andava nemmeno a mangiare in mensa con gli altri ma se ne stava in camera sua e si preparava un piatto di spaghetti istantanei (avrete già capito che siamo in un paese asiatico).[1] Quel giorno ne preparò due ciotole e mise in tavola due paia di bastoncini. La seconda ciotola era per la ragazza del ritratto. Gustando i suoi spaghetti, ogni tanto David guardava in su e invitava la ragazza a mangiare.

Sappiamo che ci sono persone che non riescono a stabilire una comunicazione con gli esseri umani e allora tengono un cane o un gatto per la compagnia, così possono riversare su di essi tutto il loro affetto. Comprano loro il cibo più costoso; trovano molto più facile amare un cane o un gatto perché non li contraddicono mai: si può dir loro anche cose poco carine senza che reagiscano. Lo stesso valeva per David: lui poteva vivere in pace con la ragazza del ritratto, ma se fosse stata lì la ragazza in carne e ossa, forse, non sarebbe stato capace di conviverci per più di ventiquattrore.

Un giorno non riuscì a finire la sua ciotola di spaghetti. La vita gli sembrava del tutto priva di sapore, ne aveva fin sopra i capelli. In quel momento, alzò lo sguardo al ritratto, e stava per chiedergli: "In fondo a che serve vivere?” quando vide la ragazza battere le palpebre e sorridergli. Rimase stupefatto, credeva di sognare: si strofinò gli occhi e guardò di nuovo: eccola là,

perfettamente immobile. Pochi giorni dopo vide di nuovo la ragazza sorridere e battere le palpebre. David era molto sorpreso; continuò a fissarla, e all'improwiso lei si trasformò in una persona reale e scese dal ritratto. Il suo nome era Angelina, perché era proprio un angelo caduto dal cielo. Non potete immaginare la felicità del ragazzo: si sentiva in paradiso. Avere per amica una ragazza così bella, che cosa cera di meglio?

Ma avrete già indovinato il resto della storia. David non era capace di essere felice neanche con una persona deliziosa e gentile come Angelina. Era impossibile vivere con uno come lui: tre o quattro mesi dopo lei lo lasciò. Una mattina David si svegliò e trovò un biglietto sulla scrivania: la ragazza se nera andata davvero. Il biglietto diceva: «David, è impossibile vivere con te. Sei troppo egocentrico, non hai nessuna capacità di ascoltare gli altri. Sei intelligente, bello e ricco ma non sai come si mantiene in vita una relazione con un altro essere umano». Quella mattina, David ebbe voglia di uccidersi; pensò che se non era riuscito a vivere neanche con una ragazza dolce come quella, lui non valeva proprio niente. E si mise a cercare una corda per impiccarsi.

In Francia ci sono ventimila suicidi all'anno. Sono quasi trentatré al giorno. Sono decisamente troppi. E David è uno di loro, ed è lì che aspetta che tu lo salvi. Negli Stati Uniti e nel resto d'Europa il tasso di suicidi è circa lo stesso. La gente è travolta dalla disperazione; per molti di noi la comunicazione è divenuta impossibile e la vita non ha più alcun significato.

Offrire l'incenso del cuore

Mentre David stringeva il nodo della corda, all'improvviso ricordò che un giorno Angelina gli aveva detto, sorridendo: «David, se un giorno non ti starò più vicino e tu sentirai molto la mia mancanza, basterà che accendi un bastoncino d'incenso». Quel giorno era riuscita a convincerlo ad andare al tempio **con** lei ad **ascoltare** un **discorso** di **Dharma.** Il **monaco** aveva **spiegato** l'offerta dell'incenso come modo dT comunicare: **quando** bruciun bastoncino **d'incenso** desideri metterti in co-municazione con il Buddha, con i bodhisattva, con i tuoi antenati. Se possiamo comunicare con i nostri antenati, possiamo comunicare anche con i fratelli e le sorelle che abbiamo

intorno. Il monaco, dunque, parlava di comunicare attraverso l’atto di offrire l’incenso, e diceva che l’incenso che offriamo dovrebbe essere l’incenso del nostro cuore, l'incenso della presenza mentale, della concentrazione, l'incenso della saggezza, della visione profonda. David era seduto di fianco ad Angelina e ascoltava distrattamente, eppure sentì abbastanza da ricordarsene. Una volta usciti dal tempio, Angelina si voltò verso di lui e gli disse: «David, se un giorno vorrai metterti in contatto con me, accendi un bastoncino d’incenso».

Ricordando questa frase, David mise giù la corda, corse al negozio più vicino e comprò un fascio di bastoncini d’incenso. Ma non sapeva come si fa a bruciarlo. A Plum Village, ogni volta che offriamo dell’incenso ne accendiamo uno per volta; David invece accese il fascio intero e in pochi minuti la stanza era piena di fumo. Aspettò un quarto d'ora,

mezz’ora, un’ora, ma niente, Angelina non ricompariva. A un tratto ricordò le parole del monaco: «Perché sia possibile una vera comunicazione dovete offrire l'incenso del cuore, in particolare quello della presenza mentale, l’incenso della concentrazione, l’incenso della visione profonda».

David se ne stava lì seduto e considerava a fondo la situazione. All’improvviso si rese conto di avere fallito coi genitori, coi fratelli e le sorelle, con gli amici, con la società. Aveva fallito anche con Angelina. Cominciò a capire che aveva sempre incolpato gli altri della propria sofferenza. Era la prima volta che passava qualche minuto in concentrazione, e cominciò ad avere alcune intuizioni. Per la prima volta in vita sua se ne stava seduto tranquillo, e vedeva quanto era stato ingiusto con i genitori, capiva che era anche colpa sua se era stato impossibile comunicare con loro. Lui se l’era presa con tutti ma finora non aveva mai capito di essere lui stesso il responsabile. Non era riuscito a stare nemmeno con una persona bella e dolce come Angelina!

Per la prima volta pianse a calde lacrime, profondamente dispiaciuto per il modo in cui aveva trattato i genitori, i fratelli e le sorelle, gli amici. Ricordò quella volta in cui era tornato a casa in piena notte ubriaco fradicio, aveva picchiato Angelina e poi aveva abusato di lei. Pensò a tutte * queste cose e

all’improvviso nel suo cuore cadde una goccia di compassione, in quel suo cuore così pieno di dolore e di afflizione. E continuava a piangere; più piangeva, più sentiva sollievo nel cuore. In lui, poco a poco, si verificò una trasformazione: David cominciò a comprendere quello-che Angelina aveva cercato di dirgli sul. modo di vivere secondo

i Cinque Addestramenti alla Consapevolezza, sulla pratica dell'ascolto profondo e della parola amorevole. Sentì in sé la volontà di ricominciare da capo e si disse che se mai Angelina fosse ritornata, lui sarebbe stato una persona diversa. “Saprò prendermi cura di lei, saprò rendere possibile la felicità fra noi due.” In quel momento sentì bussare alla porta: Angelina era tornata! Nonostante David avesse praticato soltanto per un’ora, la sua era stata una trasformazione davvero profonda.

in

David e Angelina sono tra noi

Non pensate che David sia solo il personaggio di una storiella o una persona esistita in passato. No, David è ancora vivo, è qui seduto in mezzo a noi. Anche Angelina. Ricorderete che;_il_ragazzo era intelligente e bello, ma che aveva, ben radicata, l'abitudine di dare la colpa agli altri per i suoi ""problemi. Non sapeva comunicare con i genitori, coi fratel

li e le sorelle, con gli amici, li faceva soffrire; non che voles-se renderli infelici, ma la forza deH’abitudine era troppo grande, in lui, quindi non riusciva a fame a meno. Si sentiva solo e pensava di essere l'unico al mondo a provare quella solitudine. Aveva Carne della comprensione di un altro essere umano, di una persona capace di stargli a fianco. Tutti noi abbiamo questo bisogno, è molto umano; abbiamo bisogno di qualcuno chc possa comprenderci davvero e che ci aiuti a far fronte alle difficoltà della vita.

Dunque non è difficile comprendere David, tu capisci bene il suo desiderio profondo, capisci le sue difficoltà. Un giorno Angelina entrò nella sua vita. A volte queste fortune capitano anche a noi: a volte nella nostra vita entra una persona speciale. Se sappiamo come prenderci cura di quella persona, la nostra vita acquista più significato. Ma se non sappiamo prenderci cura

nemmeno di noi stessi e delle nostre abitudini, non sappiamo come prenderci cura della nostra Angelina e quindi ci arrabbiamo con lei e la maltrattiamo. Ecco perché Angelina ci ha lasciato: perché il nostro comportamento l'ha fatta soffrire molto.

Fare in modo che Angelina rimanga nella nostra vita

La figura di Angelina, qualche mese prima, era scesa dal ritratto e si era trasformata in una persona reale rivolgendo a David un sorriso paradisiaco. La ragazza aveva guardato la ciotola di spaghetti istantanei, dicendo: «Come fai a mangiare una porcheria del genere? Aspetta un attimo», ed era scomparsa. Poco dopo era ritornata con un cestino di verdure e aveva preparato un delizioso piatto di spaghetti con verdure, molto diverso da quelli istantanei che David mangiava di solito.

Angelina aveva molte doti, sapeva come renderti felice. Ma tu non le eri grato, mancavi di comprensione e non sei stato capace di tenertela accanto, per questo lei ti ha lasciato. Forse tu sei Angelina, e dato che il tuo David era una persona così difficile l'hai lasciato. Hai fatto del tuo meglio per aiutarlo, ma ti era impossibile vivere con lui, incapace di riconoscere che tu sei la sua Angelina. La forza dell'abitudine lo spingeva a continuare a vivere e a mangiare e bere in mòdo dà avvelenarsi il corpo e la mente; forse andava al bar ogni sera e si ubriacava. E non riusciva a smettere, qualunque cosa tu gli promettessi: ogni sera tornava a casa ubriaco e ti picchiava. Era del tutto incapace di ascoltarti; qualunque tentativo tu facessi per essere dolce, per essere paziente, lui ti interrompeva e non ti permetteva di finire la frase. Sei stata paziente, ma anche tu hai i tuoi limiti: comunicare con lui era impossibile, quindi ti sei arresa.

Dove, ora, la tua Angelina?

Chi è David, chi è Angelina? Vorrei che voi rispondeste a questa domanda. Se David sei tu, allora dove, adesso, la tua Angelina? È ancora con te o ti ha lasciato? Che cosa le hai fatto? Come l'hai trattata? Ti sei preso cura di lei? Sei stato capace di renderla felice? Dobbiamo porci tutte queste domande. "Dove, ora, la mia Angelina? Dove si trova? Che cosa le ho fatto?" Sono

domande molto importanti che ci aiutano a guardare in profondità.

Questa è una meditazione, una vera meditazione. David potrebbe essere il tuo compagno. Angelina potrebbe essere la tua compagna. Angelina può essere sia un uomo sia una donna, e lo stesso vale per David. Angelina è entrata nella tua vita; all'inizio eri così felice con lei, godevi così tanto la sua presenza e pensavi che insieme a lei era di nuovo possibile vivere; ma non sei stato capace di mantenere questa consapevolezza. Hai perso la coscienza del fatto che Angelina era il dono della vita, e l'hai fatta soffrire così tanto che lei ti ha lasciato. Cerano tempi in cui lei insisteva perché tu praticassi^! Cinque Addestramenti alla Consapevolezza, ma per la forza delle tue abitudini tu non hai mai accettato. Lei tfimplorava di essere moderato nei consumi, di smettere di fumare e di bere; ti invitava a praticare la parola amorevole, l'ascolto profondo, ti invitava a scegliere la compagnia di brave persone e non di coloro che innaffiavano i tuoi semi negativi. Ma tu non le hai mai dato retta, hai continuato a vivere in quel modo, spinto dalla forza dell'abitudine, e così lei se n'è dovuta andare.

La tua Angelina potrebbe essere tua figlia o tuo figlio. Loro sono entrati nella tua vita: come li hai trattati? Sei in grado di vivere con tuo figlio o con tua figlia in armonia, in pace e con affetto? Oppure hai delle difficoltà con la tua Angelina? Forse lei se n'è andata di casa. Nella storia, dopo la partenza di Angelina David stava per suicidarsi, ma ricordò

il discorso che aveva sentito sulla pratica della comunicazione con l'incenso e di colpo la disperazione si trasformò in speranza. Il ragazzo credette nel fatto che se avesse offerto l'incenso della consapevolezza e della concentrazione, Angelina sarebbe tornata da lui. Quel giorno, colse l'opportunità che gh si-presentava_di mettersi seduto tranquillo a pensare e a riconsiderare la propria vita.

Ricominciare da capo

Nella nostra vita quotidiana siamo sempre di corsa; non abbiamo la capacità o l'opportunità di fermarci a osservare in profondità la vita che facciamo. Dobbiamo volgerci indietro e guardarla a fondo, per comprenderla. David se

ne stette seduto per tre quarti d’ora nella sua stanza, riconsiderando la propria vita; comprese molte cose, ebbe intuizioni profonde, e allora si mise a piangere. Piangeva, per la prima volta in vita sua, perché riconosceva le sue abitudini e vedeva il male che aveva fatto alle persone che gli stavano intorno, ai suoi genitori, ai suoi fratelli, alle sue sorelle e a se stesso.

Forse pratichiamo la meditazione seduta ogni giorno;

ma abbiamo già avuto questo genere di intuizioni profonde? Nella tua pratica di meditazione, occorre che arrivi a vedere la tua Angelina quando è entrata nella tua vita come un angelo; devi vedere come le cose si sono deteriorate, fra te e lei, come l’hai trattata, quanto l’hai fatta soffrire e come lei ti ha lasciato. Quando puoi osservare la tua relazione in questo modo, stai facendo una meditazione profonda. Le intuizioni che ne trai ti dicono con precisione che cosa fare e che cosa non fare. Tu hai la possibilità di offrire l’incenso del cuore e di richiamare indietro la tua Angelina: Angelina ce ancora, ha il cuore ancora pieno d’amore. Se sai come bruciare l’incenso del cuore, l’incenso degli Addestramenti alla Consapevolezza, l’incenso della concentrazione e della visione profonda, lei è pronta a perdonarti.

Forse sei una persona fortunata perché nella tua vita sono entrate più di un’Angelina: anche il tuo partner, tuo figlio, tua figlia, tuo padre, tua madre sono le tue Angeline. La pratica consiste nel chiamare le tue Angeline con il loro vero nome, nel riconcoscerle e apprezzare il fatto che lo siano. Non dire che nella tua vita non è entrata alcuna Angelina, non è vero. Siedi in consapevolezza e dentro di te chiama il suo nome: "Angelina mia, mi dispiace. Tu sei entrata nella mia vita e io ti ho fatto soffrire. Allo stesso tempo ho fatto soffrire me stesso. Non intendevo farlo, sono stato maldestro. Non sapevo come proteggere me stesso, e proteggere anche te, con la pratica degli Addestramenti alla Consapevolezza. Desidero ricominciare da capo”. Se pratichi davvero in questo modo, Angelina tornerà da te.

Proteggere le mie Angeline

Anch’io sono un David. Nella mia vita ci sono molte Angeline. Nella mia piccola sala di meditazione ho la foto di un centinaio delle mie Angeline:

sono i miei allievi che vivono nei centri di pratica in Francia e negli Stati Uniti. Prima di praticare la meditazione seduta guardo sempre la foto e mi inchino a tutte le mie Angeline, poi mi siedo e faccio voto di vivere in modo che non mi lascino mai. Faccio voto di non tradirle, di praticare la parola consapevole, di praticare gli Addestramenti alla Consapevolezza. In questo modo evito di farle soffrire, anzi riesco a farle gioire, cosa che mi rende davvero felice.

Se la tua Angelina ti ha lasciato che cosa farai per riportarla nella tua vita? Lei potrebbe stare ancora con te ma essere sul punto di lasciarti, oppure ti ha già lasciato. In entrambi i casi è importante la pratica della protezione, perché è la pratica che ti può aiutare a tenerla con te o a riportarla da te. Per favore, non perderti in nozioni astratte; gli insegnamenti spirituali sono vivi e possono aiutarti a proteggere la tua Angelina. La vera saggezza e la vera compassione nascono dal contatto con la sofferenza reale; questo è il genere di insegnamento efficace, pertinente e appropriato alla situazione. Ti invito a usare tutto il tempo e l'energia che hai per guardare indietro e rivolgerti queste domande: "Dove ora la mia Angelina? Come l'ho trattata?". E se ti ha lasciato: "Che cosa potrei fare perché ritorni a casa?".

Abbracciare la rabbia con la consapevolezza

I nodi della rabbia

Nella nostra coscienza si trovano blocchi di dolore, di rabbia e di frustrazione detti "formazioni interne". Sono chiamati anche "nodi" perché ci avvolgono e ci legano, ostacolando la nostra libertà.

Quando qualcuno ci-insulta o ci fa uno sgarbo, nella nostra coscienza si produce una formazione mentale. Se non sai come disfare questo nodo interiore e come trasformarlo, esso rimarrà a lungo nella tua coscienza; la volta successiva che qualcuno dirà o farà una cosa dello stesso genere, la formazione mentale si rafforzerà ancora di più. Le nostre formazioni interne, proprio come nodi o come blocchi, hanno

il potere di influenzarci, di dettare il nostro comportamento.

Dopo un po’ per noi diventa difficilissimo disfare quei nodi, trasformarli, ed è impossibile sciogliere la stretta delle formazioni ormai criitalirzzate. La parola sanscrita che indica le formazioni interne è *samyojana*, che significa “cristallizzare”. Ognuno di noi ha in sé formazioni mentali delle quali è necessario prenderci cura. La pratica della meditazione può aiutarci a disfare questi nodi e a fare esperienze di trasformazione e di guarigione.

Non tutte le formazioni interne sono spiacevoli: ce ne sono anche di gradevoli, ma anch'esse possono farci soffrire. Il piacere che provi quando assaggi, ascolti o vedi qualcosa di gradevole può trasformarsi in un robusto nodo interiore, e quando l’oggetto del tuo piacere scompare potresti sentirne la mancanza e cominciare a ricercarlo. Se fumi marijuana o bevi alcolici e cominci a prenderci gusto, nella tua mente e nel tuo corpo si genera una formazione interna: non riesci a toglierteli dalla testa, ne cerchi sempre un po’ di più. La forza dei nodi interiori ti spinge e ti tiene in pugno. In questo modo le formazioni interne ci privano della libertà.

Anche innamorarsi è una grande formazione interna. Quando ti innamori non fai che pensare a quella persona, non sei più libero: non riesci più a fare niente, non riesci a studiare, a lavorare, a godere i raggi del sole o la bellezza della natura che hai intorno, riesci solo a pensare all’oggetto del tuo amore. Ecco perché se ne parla come di una specie di incidente: «È innamorato perso».[2] Ti perdi, cadi, non sei più stabile: sei rimasto coinvolto in un incidente. Anche .L'amore, dunque, può essere un nodo interiore.

.Piacevoli o spiacevoli che siano, entrambi i generi di nodi ci tolgono la libertà. Per questo dovremmo sorvegliare con gran cura il corpo e la mente, per impedire che questi nodi mettano radici dentro di noi. Le droghe, gli alcolici e il tabacco possono generare formazioni interne nel corpo; la rabbia, l’avidità, la gelosia, la disperazione possono generare formazioni interne nella mente.

L'allenamento all'aggressività

La rabbia è una formazione interna che ci fa soffrire, quindi facciamo del nostro meglio per liberarcene. Agli psicologi piace dire che la si deve

«espellere dal nostro sistema» e parlano di sfogarla, come si arieggia una stanza fumosa. Alcuni di loro, come si diceva, affermano che quando senti sorgere in te l'energia della rabbia la dovresti sfogare picchiando un cuscino, prendendo a calci qualcosa o andando a urlare a pieni polmoni in un bosco.

Sicuramente quando eri bambino non ti era consentito imprecare, i tuoi genitori non ti permettevano di usare certi termini perché feriscono le persone e danneggiano le relazioni. Così forse te ne andavi nel bosco o in un posto isolato e le gridavi forti e chiare, per alleviare il senso di oppressione; anche questo è uno sfogo.

Ora sappiamo che chi utilizza tecniche di sfogo, come picchiare un cuscino o gridare a pieni polmoni, in realtà sta mettendo in scena la sua rabbia e sta coltivando una pericolosa abitudine: allena la propria aggressività. Noi invece generiamo l'energia della consapevolezza e abbracciamo la rabbia ogni volta che si manifesta.

Trattare la rabbia con tenerezza

La consapevolezza non combatte la rabbia o la disperazione: la sua funzione è di riconoscerle. Essere consapevoli di qualcosa è riconoscere che nel momento presente quella data cosa esiste. La presenza mentale, dunque, è la capacità di essere consapevoli di ciò che accade nel momento presente. "Inspirando so che la collera si è manifestata in me; espirando sorrido alla mia collera": non è un atto di repressione o di lotta, è un atto di riconoscimento: una volta riconosciuta la nostra collera, la abbracciamo con molta consapevolezza e tenerezza.

Quando nella stanza fa freddo accendi il termoventilatore, e quello comincia a mandare folate di aria calda; perché si riscaldi l'ambiente non occorre che l'aria fredda se ne vada, basta che venga abbracciata dall'aria calda e che si scaldi a sua volta. Tra i due tipi di aria non c'è alcuna lotta.

La pratica di prendersi cura della rabbia si svolge nello stesso modo: la consapevolezza riconosce la rabbia, prende atto della sua presenza, la accetta e le permette di esserci. La consapevolezza è come un fratello maggiore che non reprime la sofferenza del fratello minore, ma si limita a dire: "Caro

fratello, sono qui per te", lo prende fra le braccia e lo conforta. La nostra pratica è precisamente questa.

Immagina una mamma che si arrabbia col suo bambino e che lo picchia quando piange. Quella madre non sa di essere una cosa sola con il suo bambino. Noi siamo la madre della nostra rabbia e dobbiamo aiutare la nostra bambina, non combatterla e distruggerla. La nostra collera è noi, e lo è anche la nostra compassione. Meditare non significa combattere: la pratica buddhista della meditazione dovrebbe essere la pratica dell'abbraccio e della trasformazione, non della lotta.

L'utilizzo della collera e della sofferenza

Perché l'albero dell'illuminazione cresca in noi, dobbiamo fare buon uso delle nostre afflizioni, della nostra sofferenza. È come coltivare un fiore di loto: non possiamo farlo crescere sul marmo. Senza fango, non si coltiva nessun loto.

I meditanti non discriminano né respingono le proprie formazioni interne: noi non ci trasformiamo in un campo di battaglia, il bene contro il male, ma trattiamo con grande tenerezza le nostre afflizioni, la nostra collera, la nostra gelosia. Quando ci nasce dentro la collera, dovremmo metterci subito a praticare il respiro consapevole: "Inspirando, so che in me c'è collera. Espirando, mi prendo cura di lei". Ci comportiamo come una mamma: "Inspirando, so che il mio bambino sta piangendo. Espirando, mi prendo cura di lui". Ecco la pratica della compassione.

Se non sai trattare te stesso con compassione, come puoi trattare con compassione un'altra persona? Quando nasce la rabbia, continua a praticare il respiro e la camminata consapevoli per generare l'energia della presenza mentale; continua ad abbracciare con tenerezza l'energia della rabbia che hai dentro di te. Forse resterai arrabbiato ancora per un po', ma sei al sicuro perché hai in te il Buddha che ti aiuta a prenderti cura della tua rabbia. Quando pratichi il respiro consapevole e abbracci la tua collera, sei sotto la protezione del Buddha. Non c'è alcun dubbio: il Buddha abbraccia te e la tua collera con grande compassione.

Dare e ricevere l'energia della presenza mentale

Quando sei in collera, quando sei disperato, pratichi il respiro consapevole e la meditazione camminata per generare l’energia della presenza mentale e questa ti permette di riconoscere e abbracciare quei sentimenti dolorosi. Se la tua presenza mentale non è abbastanza forte, chiedi a un compagno o a una compagna di pratica di sederti accanto, di respirare con te, oppure di camminare insieme, per sostenerti con l’energia della sua presenza mentale.

Per praticare la presenza mentale non devi per forza fare tutto da solo! Puoi praticare con l’aiuto degli amici, che sono in grado di generare una quantità di energia di presenza mentale sufficiente ad aiutarti a prenderti cura delle tue forti emozioni.

Con la nostra presenza mentale possiamo anche dare un sostegno agli altri quando si trovano in difficoltà. Se nostro figlio è quasi travolto da un’emozione forte, possiamo tenergli la mano e dire: "Mio caro, respira. Inspira ed espira insieme alla mamma, insieme al papà”. Possiamo invitare nostro figlio a fare una meditazione camminata con noi, prendendolo delicatamente per mano e aiutandolo a calmarsi, passo dopo passo. Quando dai a tuo figlio un po’ della tua energia della presenza mentale, lo metti in grado di calmarsi in poco tempo e di abbracciare le proprie emozioni.

Riconoscere, abbracciare e alleviare la sofferenza della rabbia

La funzione principale della presenza mentale è riconoscere, non combattere. "Inspirando, so che in me si è manifestata la collera. Ciao, piccola mia!” Ed espirando: "Mi prenderò cura di te".

Una volta riconosciuta la nostra collera l’abbracciamo. Questa è la seconda funzione della presenza mentale, una pratica molto piacevole. Invece di combatterla, ci prendiamo cura di quell’emozione. Qualcosa cambia, se sai come abbracciare la tua rabbia.

Abbiamo detto molte volte che è come cucinare le patate: devi coprire la pentola e portare l’acqua a ebollizione, poi terrai acceso il fuoco ancora per una ventina di minuti perché le patate cuociano. La tua collera è una specie di

patata: non puoi mangiare una patata cruda!

La presenza mentale è come il fuoco che cuoce le patate della collera. I primi, pochi minuti in cui riconosci e abbracci la collera con tenerezza possono già dare qualche risultato, possono darti un certo sollievo: la collera c'è ancora ma non fa più tanto male, perché sai come prenderti cura del tuo bambino. La terza funzione della presenza mentale, dunque, è portare sollievo. La collera c’è ancora, ma ce ne stiamo prendendo cura. La situazione non è più nel caos, con il bimbo piccolo tutto solo che piange disperatamente: c’è la mamma a prendersi cura di lui, la situazione è sotto controllo.

Tenere viva la presenza mentale

E la madre, chi è? La madre è il Buddha vivente. La capacità di presenza mentale, la capacità di provare comprensione, affetto e cura è il Buddha dentro di noi. Ogni volta che siamo capaci di generare presenza mentale, rendiamo reale il Buddha dentro di noi. Con il Buddha in te non hai più nulla da temere: se sai come tenerlo in vita, tutto andrà per il meglio.

È importante riconoscere che abbiamo sempre il Buddha dentro di noi. Anche se siamo in collera, se siamo incattiviti o disperati, il Buddha è sempre dentro di noi; questo significa che abbiamo sempre in noi la potenzialità di essere consapevoli, comprensivi, amorevoli.

Per metterci in contatto con il Buddha dentro di noi dobbiamo praticare il respiro e la camminata consapevoli. Quando tu entri in contatto col seme della presenza mentale che giace sopito nella tua coscienza, il Buddha si manifesta a livello conscio, nella coscienza mentale e abbraccia la tua collera. Non hai di che preoccuparti, devi solo continuare a respirare e a camminare in presenza mentale per tenere in vita il Buddha e tutto andrà bene. Il Buddha riconosce, il Buddha abbraccia, il Buddha allevia, il Buddha osserva in profondità la natura della rabbia. Il Buddha capisce. Da questa comprensione nasce la trasformazione.

L’energia della presenza mentale contiene in sé l’energia della concentrazione e anche quella della visione profonda. La concentrazione aiuta a focalizzarsi su un’unico oggetto, potenziando la forza

dell’introspezione: l’incremento di forza la mette in grado di generare queU’improwisa intuizione che è la visione profonda. La visione profonda ha sempre il potere di liberarti. Se hai in te la presenza mentale e sai come mantenerla viva, avrai anche la concentrazione. Se hai in te la concentrazione e sai come mantenerla viva, arriverà anche la visione profonda. La presenza mentale, dunque, riconosce, abbraccia e dà sollievo: la visione profonda ci aiuta a osservare a fondo per raggiungere l’introspezione. La visione profonda è un fattore di liberazione: è ciò che ci libera e consente che avvenga una trasformazione. In questo consiste la pratica buddhista del prendersi cura della rabbia.

La cantina e il soggiorno

Immaginiamo la nostra coscienza come una casa. Vi possiamo identificare due parti: la cantina è la coscienza-depo-sito, il soggiorno è la mente coscienza mentale o mente conscia. Le formazioni interne come la rabbia giacciono nella coscienza-deposito (in cantina) sotto forma di seme, finché la persona non sente, vede, legge o pensa qualcosa che entra in contatto con quel seme. La sua relativa formazione interna, allora, sale e si manifesta a livello della coscienza mentale, diciamo nel soggiorno, sotto forma di un campo d’energia che rende l’atmosfera pesante e sgradevole. Quando in noi l’energia della rabbia sale al piano superiore, ci fa star male.

Ogni volta che la rabbia si manifesta, il praticante invita immediatamente l’energia della presenza mentale a manifestarsi a sua volta, impiegando per questo il respiro e la camminata consapevoli. Si genera così un altro campo di ener-già, quello della presenza mentale. È importantissimo imparare a praticare il respiro e la camminata consapevoli, imparare a lavorare e a fare le pulizie di casa in presenza mentale, imparare a praticare la consapevolezza nella vita quotidiana. Ogni volta che si manifesterà un’energia negativa, allora, sapremo come generare l’energia della presenza mentale necessaria per abbracciarla e per prendercene cura.

Anche la mente ha bisogno di una buona circolazione

Se il sangue non circola bene, in certe parti del corpo si accumulano tossine

che il nostro organismo deve espellere se vuole mantenersi in buona salute. Il sangue che circola bene riesce a nutrire organi come i reni, il fegato e i polmoni, e li aiuta a espellere le tossine dal corpo. Per questo è tanto importante avere una buona circolazione sanguigna. Può essere utile stimolarla con massaggi, anche bere molta acqua e praticare la respirazione profonda può aiutare a espellere le tossine dal corpo attraverso la pelle, i polmoni, con l'urina e gli escrementi; tutte le pratiche che ci aiutano a espellere tossine dal nostro sistema sono importantissime.

Ora immagina di avere una zona del corpo molto dolente perché piena di tossine accumulate: ogni volta che tocchi quel punto senti dolore. Lo stesso accade quando tocchi un nodo interno nella mente. Praticare la consapevolezza con l'energia della presenza mentale equivale a praticare un massaggio a una formazione mentale. Se hai in te un blocco di sofferenza, di dolore, di dispiacere, di disperazione, questo ti avvelena spargendo tossine nella tua coscienza: occorrerà che tu pratichi la presenza mentale per abbracciare e trasformare le tossine.

Abbracciare il tuo dolore e il tuo dispiacere con l'energia della presenza mentale è esattamente come massaggiare la coscienza invece che il corpo. La nostra coscienza potrebbe soffrire di cattiva circolazione. Quando il sangue non circola bene, gli organi non possono funzionare a dovere e ci ammaliamo; quando la nostra energia psichica non circola bene, la mente si può ammalare. La presenza mentale è un'energia che stimola e accelera la circolazione spingendola ad attraversare i blocchi di dolore.

Occupare il soggiorno

Quando i nostri blocchi di dolore, di dispiacere, rabbia e disperazione si fanno più forti e più grossi, premono per salire nella coscienza mentale, nel soggiorno, a reclamare la nostra attenzione. Essi desiderano emergere, ma noi non li vogliamo - preferiremmo che se ne stessero a dormire in cantina - perché ci fanno star male anche solo a vederli, quindi blocchiamo loro il passaggio. Non appena ci avanza una decina di minuti di tempo libero e non sappiamo che cosa fare, i nodi interiori salgono in soggiorno a combinare disastri. Per evitarlo, non avendo nessuna voglia di affrontarli, usiamo

riempire il soggiorno con altri ospiti: prendiamo in mano un libro, accendiamo la televisione, usciamo a fare un giro in macchina... qualunque cosa, pur di tenere occupato il soggiorno, così i fastidiosi nodi interiori non riescono a salire.

Le formazioni mentali devono tutte poter circolare, ma noi non permettiamo loro di manifestarsi perché non vogliamo provare dolore. Anzi, ne abbiamo una gran paura, vorremmo che se ne stessero rinchiuse da qualche parte, convinti come siamo che se permettiamo loro di uscir fuori ci faranno stare malissimo. Ecco perché abbiamo l'abitudine di riempire quotidianamente il soggiorno di ospiti come la televisione, i libri, le riviste, le conversazioni: per impedire a queste formazioni interne di venire alla superficie.

Quando lo facciamo per lungo tempo, creiamo condizioni di cattiva circolazione nella nostra psiche: cominceranno ad apparire sintomi di depressione e di disagio mentale, che si manifesteranno nel corpo o nella mente.

Quando abbiamo mal di testa, a volte prendiamo un’aspirina ma il mal di testa non se ne va. Questo genere di mal di testa potrebbe essere sintomo di un disagio mentale. Oppure abbiamo qualche allergia; crediamo che sia un prò-blema di ordine fisico, ma anche le allergie possono essere sintomi di un disagio mentale. I dottori ci prescrivono questa o quella medicina e noi continuiamo così a reprimere le nostre formazioni mentali, facendo peggiorare la malattia.

Facciamo sentire a casa gli ospiti indesiderati

Quando togli l’embargo e i blocchi di dolore affiorano ti tocca soffrire, almeno un po’, non c’è modo di evitarlo. Ecco perché il Buddha ha detto che occorre imparare ad abbracciare questo dolore. Ed ecco perché è così importante la pratica della presenza mentale: per mezzo suo, tu generi una potente fonte di energia che ti permette di riconoscere e abbracciare le energie negative e di prenderti cura di loro. Dal momento che il Buddha è già dentro di te sotto forma di energia della presenza mentale, tu lo inviti a manifestarsi e ad aiutarti ad abbracciare i tuoi nodi interiori. Se questi non

vogliono venire al piano superiore, puoi blandirli un po’ perché salgano: dopo che li avrai abbracciati per qualche tempo, torneranno in cantina e si ritrasformeranno in semi.

Per esempio, il Buddha ha detto che tutti noi abbiamo dentro i semi della paura ma che la maggior parte di noi li reprime e li tiene ben rinchiusi al buio. Per aiutarci a identificare, ad abbracciare e a osservare in profondità i semi della paura il Buddha ci ha regalato la pratica delle Cinque Rimembranze:

- **Invecchiare è nella mia natura. Non posso sfuggire alla vecchiaia.**

- **Ammalarmi è nella mia natura. Non posso sfuggire alla malattia.**

- **Morire è nella mia natura. Non posso sfuggire alla morte.**

- **Tutto ciò che mi è caro e tutti coloro che amo, per loro natura, sono destinati a cambiare. Non c’è modo di sfuggire alla separazione da loro. Non è in mio potere trattenere nulla. Sono venuto a mani vuote e me ne andrò a mani vuote.**

- **Le mie azioni sono i soli beni che posseggo. Non posso sfuggire alle conseguenze delle mie azioni. Le mie azioni sono il terreno su cui poggio i piedi.**

Dovremmo praticarle ogni giorno, riservandoci qualche momento per contemplare il contenuto di ogni frase, seguendo il respiro. Noi pratichiamo le Cinque Rimembranze per lasciare libera circolazione al seme della paura: dobbiamo invitarlo a salire per farsi riconoscere, per farsi abbracciare, e quando tornerà giù sarà più piccolo e debole.

Quando sappiamo invitare il seme della paura a uscire allo scoperto, siamo anche meglio equipaggiati per prenderci cura della rabbia. È la paura a generare la rabbia: quando hai paura non sei in pace e questo tuo stato diventa il terreno su cui la rabbia può crescere. La paura si fonda sull’ignoranza: la causa prima della rabbia, dunque, è questa mancanza di chiara comprensione.

Ogni volta che immergi le tue formazioni interne in un bagno di presenza mentale, i blocchi di dolore in te si fanno più leggeri e meno pericolosi. Dunque, immergi quotidianamente la tua rabbia, la tua disperazione, la tua paura in un bagno di presenza mentale: è questa la tua pratica. In assenza della consapevolezza, l'affiorare di questi semi è sempre molto spiacevole; ma se sai generarne l'energia, invece, la pratica di invitare i semi a salire ogni giorno per abbracciarli è molto salutare. Dopo svariati giorni o settimane di questa pratica - far salire i semi ogni giorno e poi aiutarli a ridiscendere - avrai generato una buona circolazione nella tua psiche e i sintomi di disagio mentale, piano piano, spariranno.

La presenza mentale lavora come un massaggio delle formazioni interne, dei tuoi blocchi di sofferenza. Questi devono poter circolare liberamente, dentro di te; possono farlo soltanto se non ne hai paura. Se impari a non avere paura dei tuoi nodi di sofferenza, puoi imparare anche ad abbracciarli con l'energia della consapevolezza e a trasformarli.

17Q

Il respiro consapevole

Respirare per prendersi cura della rabbia

Quando si manifesta in noi l'energia della rabbia, della gelosia o della disperazione, dobbiamo sapere come gestirla, se non vogliamo che ci travolga facendoci soffrire terribilmente. La pratica che può aiutarci a prenderci cura delle nostre emozioni è il respiro consapevole.

Per prenderci cura delle nostre emozioni dobbiamo innanzi tutto imparare a occuparci del nostro corpo. Quando prendiamo coscienza del respiro che entra e che esce, prendiamo coscienza del corpo intero: "Inspirando, sono consapevole di tutto il corpo; espirando, sono consapevole di tutto il corpo". Ritorna al tuo corpo; circondalo dell'energia della presenza mentale generata dalla pratica del respiro consapevole.

Forse nella vita quotidiana siamo molto impegnati, ci occupiamo di tante cose e dimentichiamo quanto sia importante per noi il corpo. Il nostro corpo

potrebbe essere sofferente o malato. Per questo dovremmo sapere come ricondurvi l’attenzione, per abbracciarlo con tenerezza e con l’energia della presenza mentale. Dopo aver abbracciato il corpo nella sua interezza cominceremo ad abbracciarne le diverse parti, una per una: gli occhi, il naso, i polmoni, il cuore, lo stomaco, i reni e così via.

La posizione migliore per questa pratica è quella supina. Focalizza l'attenzione su una parte del corpo, per esempio il cuore. Quando inspiri prendi coscienza del tuo cuore, quando espiri gli sorridi, gli invii il tuo affetto, la tua tenerezza.

L’energia della presenza mentale è come un fascio di luce che può mostrarci chiaramente ogni parte del nostro corpo. Gli ospedali moderni hanno macchinari in grado di esplorare il corpo e vedere con chiarezza ogni zona; ma quello della TAC è un fascio di raggi X, non l’amorevole raggio della consapevolezza !

Alla pratica della scansione del corpo con un raggio di consapevolezza usiamo dare il nome di “Rilassamento profondo” (vedi Appendice D). Un’altra istruzione per il respiro consapevole è: “Inspirando calmo tutto il corpo, espirando calmo tutto il corpo". Il tuo corpo può essere agitato e teso: abbracciarlo con l’energia della consapevolezza può aiutarlo a rilassarsi e a ritornare in uno stato di tranquillità. Solo quando funziona in pace il corpo può cominciare a guarire, il che aiuta la mente a rilassarsi e a guarire a sua volta.

Secondo questo insegnamento il respiro è una parte del nostro corpo. Quando abbiamo paura di qualcosa o quando siamo arrabbiati il respiro diventa superficiale e di pessima qualità: abbiamo “il fiato corto”, respiriamo più rumorosamente e in modo più agitato. Ma se sappiamo metterci a inspirare ed espirare in consapevolezza calmiamo il respiro: in pochi minuti la sua qualità migliora, lo sentiamo più leggero, più silenzioso e armonioso. E anche la mente comincia a calmarsi.

Respirare, come meditare, è una vera arte. Devi saper trattare l’inspirazione e l'espirazione con maestria, se vuoi ripristinare l’armonia nel corpo e nella

mente. Se domini il respiro con violenza non puoi creare alcuna pace nel corpo e nella coscienza. Quando finalmente il respiro diventa più calmo e più profondo, lo puoi mantenere così per poi abbracciare le diverse parti del corpo con la consapevolezza.

Sdraiati e pratica la respirazione consapevole per generare l'energia della presenza mentale; col suo raggio amorevole, ora, scandisci tutto il corpo, dalla cima della testa fino alle piante dei piedi. Ci metterai circa mezz'ora. Questo è il modo migliore di mostrare al tuo corpo il tuo interessamento, il tuo affetto, la tua attenzione.

Ognuno di noi dovrebbe poterlo fare almeno una volta al giorno. Puoi organizzare il programma della giornata in modo che l'intera famiglia, la sera prima di andare a letto, possa sdraiarsi comodamente per terra su tappeti o mate-rassini per praticare il rilassamento totale per una ventina di minuti o mezz'ora. Spegni il televisore e invita tutti a partecipare. All'inizio puoi utilizzare un nastro registrato che vi guidi tutti insieme al rilassamento totale; più avanti uno di voi potrà condurre la pratica, aiutando tutti gli altri a calmarsi e a prendersi cura del proprio corpo.

Rilassamento nella tempesta

Ci sono svariati metodi semplici per prenderci cura delle nostre emozioni forti; uno è "respirare con la pancia". Quando siamo in preda a un'emozione forte come la paura

o la rabbia, la pratica ci suggerisce di portare l'attenzione alla pancia. Tenersi a livello dell'intelletto è pericoloso: le forti emozioni sono come una tempesta e restarsene lì fermi nel bel mezzo di una tempesta è molto pericolosa. Eppure è quello che fa la maggior parte di noi quando rimane nella testa, lasciando che i sentimenti lo travolgano. Al contrario, ci dovremmo radicare portando l'attenzione verso il basso: focalizzarci sull'addome e prestare tutta l'attenzione al suo movimento mentre pratichiamo il respiro consapevole. Possiamo farlo sia da seduti sia da sdraiati.

Osserva la cima di un albero durante un temporale: è così instabile e

vulnerabile, in ogni momento il vento può spezzare i rami più piccoli. Ma se guardi giù, verso il tronco, ne ricavi un'impressione molto diversa, vedi che l'albero è solido e tranquillo, ti rendi conto che sarà in grado di resistere alla tempesta. Anche noi siamo come un albero: la testa è come la cima dell'albero durante una tempesta, una forte tempesta di emozioni, per questo dobbiamo portare l'attenzione a livello dell'ombelico. Ci mettiamo dunque a praticare il respiro consapevole: ci concentriamo solo sul respiro, sull'alzarsi e abbassarsi della pancia. È una pratica importantissima perché ci aiuta a vedere che un'emozione, per quanto forte sia, non può durare in eterno: rimarrà per un po' e poi se ne andrà. Se ti alleni a praticare in questo modo quando sei in difficoltà sopravviverai a ogni tempesta.

Dovresti prendere coscienza del fatto che un'emozione è soltanto un'emozione: arriva, dura un certo tempo e poi se ne va. Perché mai si dovrebbe morire per un'emozione? Tu sei qualcosa di più delle tue emozioni. È importante che te

lo ricordi. Durante una crisi, mentre inspiri ed espiri, mantieniti consapevole del fatto che se continui a praticare la tua emozione se ne andrà. Dopo aver praticato con successo alcune volte avrai più fiducia in te stesso e nella pratica. Non lasciamoci catturare dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni: portiamo l'attenzione giù alla pancia e inspiriamo ed espiriamo. La tempesta passerà, dunque non avere paura.

Riconoscere e abbracciare le formazioni mentali

Noi abbracciamo dunque il corpo con la consapevolezza per calmarlo. Possiamo fare la stessa cosa con le formazioni mentali: "Inspirando sono cosciente delle mie formazioni mentali. Espirando sono cosciente delle mie formazioni mentali". La psicologia buddhista conta cinquantuno formazioni mentali: alcune sono negative come la rabbia, l'avidità, la gelosia, altre positive come la consapevolezza e l'equanimità.

Quando facciamo esperienza di una formazione mentale positiva come la gioia o la compassione, dovremmo inspirare ed espirare per renderci consapevoli della gioia e della compassione dentro di noi. Abbracciare così la

nostra gioia e la nostra compassione con il respiro consapevole le moltiplica per dieci o per venti: il respiro consapevole aiuta a mantenerle vive più a lungo e a provarle più a fondo. Quindi è importantissimo abbracciare le formazioni mentali positive come la gioia, l'allegria e la compassione, quando sorgono, perché sono un genere di nutrimento che ci aiuta a crescere. Ecco perché si parla della "gioia della meditazione come cibo quotidiano": perché il sentimento di gioia che nasce dalla meditazione, dalla presenza mentale, ci nutre e ci sostiene.

In modo analogo, quando a nascere è una formazione mentale negativa come la rabbia o la gelosia dovremmo tornare a noi stessi e abbracciarla teneramente, calmandola con il respiro consapevole, come una mamma che cerca di far stare meglio il suo bambino con la febbre. "Inspirando, calmo le mie formazioni mentali. Espirando, calmo le mie formazioni mentali."

Semi di rabbia, semi di compassione

Spesso si parla della coscienza come di un terreno. I semi di tutte le formazioni mentali sono sepolti nella nostra coscienza-deposito; le formazioni mentali nascono, si manifestano nella coscienza mentale, ci restano per un po' e poi tornano alla coscienza-deposito sotto forma di seme.

Anche la compassione riposa nella coscienza-deposito sotto forma di seme. Ogni volta che tocchiamo o innaffiamo un seme questo germoglia e si manifesta nella coscienza mentale, il livello superiore della coscienza. Se viene innaffiato e si manifesta un seme positivo, come quello della gioia o della compassione, ci sentiamo felici; se viene innaffiato e si manifesta un seme negativo, come quello della gelosia, ci sentiamo infelici. Finché la nostra gioia e la nostra rabbia sono sepolte nel terreno e nessuno le tocca, le chiamiamo "semi"; quando si manifestano nella coscienza mentale le chiamiamo "formazioni mentali". Occorre saper riconoscere la rabbia in entrambe le forme: come semi nella coscienza-deposito e come formazioni mentali, ossia come un campo attivo di energia che si forma nella nostra coscienza mentale. Dobbiamo renderci conto che la rabbia, anche se non si manifesta, c'è lo stesso.

Nel profondo della coscienza ognuno di noi possiede il seme della rabbia. Quando non si manifesta non ti senti per niente arrabbiato, non sei in collera con nessuno. Stai bene, di buon umore, hai un bell'aspetto; sorridi, ridi, parli. Questo però non significa che la rabbia non sia dentro di te; certo, non si starà manifestando nella tua coscienza mentale, ma nella coscienza-deposito continua a esserci. Se qualcuno farà o dirà qualcosa che va a toccare il seme della rabbia dentro di te, questa si manifesterà subito nel soggiorno, nella coscienza mentale.

Un bravo praticante non è una persona che non ha più in sé alcuna rabbia, alcuna sofferenza: questo è impossibile. Un buon praticante è una persona che sa prendersi cura della propria rabbia, della propria sofferenza non appena sorge. Chi non pratica non sa come gestire l'energia della rabbia quando si manifesta e può facilmente lasciarsene travolgere.

Se pratichi la presenza mentale, non permetterai che la rabbia ti travolga: inviterai a manifestarsi anche il seme della consapevolezza, per prendersi cura della rabbia. Il respiro e la camminata consapevoli ti aiuteranno nel compito.

La forza delle abitudini e il respiro consapevole

Tutti noi abbiamo delle abitudini. Siamo abbastanza intelligenti da sapere che facendo o dicendo qualcosa mossi dalla forza dell'abitudine possiamo danneggiare la relazione con l'altra persona. Lo sappiamo, eppure quando ci arrabbiamo facciamo o diciamo cose generate dalla rabbia. In questo modo molti di noi hanno provocato tanta sofferenza nelle proprie relazioni con gli altri. Una volta che hai fatto il danno, provi rimorso e prometti di non fare più una cosa simile; e sei sincero, sei pieno di buona volontà. Non appena la situazione si ripresenta, però, fai esattamente la stessa cosa, pronunci esattamente le stesse parole e causi di nuovo

lo stesso guaio, ogni volta.

La tua intelligenza e la tua esperienza non riescono a farti modificare le tue abitudini; solo la pratica del riconoscimento, dell'abbraccio e della trasformazione ti potrà servire allo scopo. Ecco perché il Buddha ci ha

consigliato di praticare il respiro consapevole: per riconoscere le nostre abitudini non appena si manifestano e per prendercene cura. Se sei capace di abbracciare un'abitudine con l'energia della consapevolezza sei salvo, smetti di ripetere sempre lo stesso errore.

Un giovane amico americano usava venire a Plum Village per tre settimane durante le quali praticava insieme a noi, con grande piacere. In quei periodi era molto stabile, pieno di compassione e di comprensione. Un giorno, mentre si preparava la celebrazione del Giorno del Ringraziamento, un monaco gli chiese di andare a fare la spesa per tutta la comunità. Mentre faceva la spesa il ragazzo si accorse di agire in gran fretta, sperando di metterci poco tempo per tornare prima possibile a Plum Village.

Era la prima volta in tre settimane che provava questo sentimento di fretta, questa voglia di finire alla svelta. A Plum Village era circondato di fratelli nel Dharma che praticavano con grande stabilità e lui profittava della loro energia, quindi la sua abitudine di fare le cose di corsa e di stressarsi non aveva occasione per manifestare la propria forza. Mentre faceva la spesa in città, invece, era solo: non aveva intorno quel genere di energia ad aiutarlo, quindi il seme dell'abitudine alla fretta si era manifestato in lui immediatamente.

Il giovane riuscì a riconoscere subito la forza di quell'abitudine e a rendersi conto che gli era stata trasmessa da sua madre, la quale andava sempre di corsa cercando di fare le cose in fretta, più in fretta, sempre più in fretta. Con questa intuizione, il giovane tornò a praticare il respiro consapevole dicendo: «Ciao, mamma! So che sei qui!» e subito la forza che lo spingeva a correre sparì. Il nostro amico aveva riconosciuto un'abitudine, l'aveva abbracciata in consapevolezza ed era riuscito a trasformarla. Aveva recuperato la pace e la stabilità che provava prima di lasciare la comunità di pratica e sapeva di esserci riuscito soltanto grazie alla sua pratica a Plum Village.

Tutti noi siamo in grado di farlo. Ogni volta che si manifesta un'abitudine, occorre che la riconosciamo e che la chiamiamo con il suo nome. Respiriamo in consapevolezza e diciamo: "Ciao, gelosia! Ciao, paura! Ciao, irritazione, rabbia! So che ci sei, sono qui per te. Mi prenderò cura di te e ti abbraccerò

con la consapevolezza". Inspirando, salutiamo la nostra abitudine, espirando le sorridiamo. Così facendo quell’abitudine non ci può più dominare. Siamo salvi, ci siamo liberati da soli.

Ricreare la Terra Pura *La felicità è una priorità*

A volte capita di dover prendere una decisione, magari anche molto difficile, o di essere costretti a fare una scelta dolorosa. Se sappiamo che cosa conta davvero per noi, che cosa desideriamo profondamente dalla vita, quella decisione sarà più facile da prendere e non ci farà penare più di tanto.

Prendere i voti monastici, per esempio, non è una decisione facile. Se il tuo desiderio di prendere i voti è meno del cento per cento, non farti monaco: devi desiderarlo con tutto te stesso, più del cento per cento. Se invece senti che la vita monastica è quello che desideri più di tutto, il resto perderà importanza e quella decisione ti sarà molto più facile da prendere.

Io ho scritto tre volumi sulla storia del buddhismo in Vietnam. Tutti e tre sono stati ben accolti dai lettori. Me ne resta da scrivere ancora uno, il quarto volume, ed è molto importante: è la storia del buddhismo in Vietnam dal 1964 a oggi. Scrivere questo libro è per me un progetto molto entusiasmante. Quel periodo l’ho vissuto di persona, ne ho esperienza di prima mano; se non ne scrivo io, forse non ci sarà nessun altro che avrà il tempo e l’esperienza diretta per farlo al mio posto, il che sarebbe una specie di ingiustizia fatta alla storia. Questo libro sarebbe utile alla gente anche per imparare qualcosa in più sullo sviluppo e sulla pratica del buddhismo.

Io porto in me l’animo dello storico; mi sento felice quando mi assumo questo aiolo, quando faccio scoperte, quando rivelo elementi nuovi e apro una nuova strada alle giovani generazioni che possono imparare moltissimo dagli errori e dai successi delle generazioni passate. Il desiderio di scrivere il quarto volume, dunque, è molto forte in me. Finora però non sono mai riuscito a scriverlo perché ho cose più urgenti da fare, ossia cercare di alleviare la sofferenza delle persone che ho vicino, che ho davanti, che ho intorno a me. Non riesco a risolvermi a vestire i panni dello studioso, dello storico, anche se so che quel libro è molto importante: ho già tutta la

documentazione necessaria, ma per la stesura mi ci vorrebbe un anno di lavoro, il che significa niente ritiri, niente discorsi di Dharma, niente colloqui eccetera.

Ognuno di noi ha tante cose da fare, nella vita. Devi decidere quali sono per te le più importanti. A laurearti puoi metterci sei, addirittura otto anni: è un tempo piuttosto lungo! Forse sei convinto che la laurea sia importante per la tua felicità; può darsi che sia così, ma potrebbero anche esserci altre cose che sono più importanti per il tuo benessere e la tua felicità. Puoi esercitarti a migliorare la relazione fra te e tuo padre, tua madre, il tuo partner, per esempio. Hai tempo per questo? Puoi concederti il tempo necessario per questo lavoro? Migliorare la relazione fra te e le persone che ami è importantissimo. Tu che hai intenzione di investire sei anni in un diploma, hai la saggezza di decidere di investire altrettanto tempo nello sviluppo di una relazione?

O nell'impresa di venire a patti con la tua rabbia? Questo tempo darà a te e all'altro la felicità e la stabilità di cui avete bisogno per ripristinare la comunicazione.

Scrivere un libro su se stessi

Di recente un professore statunitense è venuto a trovarmi a Plum Village: aveva una gran voglia di scrivere un libro su Thomas Merton e me, e voleva parlarmene. Gli ho chiesto subito: «Perché non scrive un libro su se stesso? Perché non investe il cento per cento di sé nella pratica di rendere felice se stesso e le persone che ha intorno? È più importante che non scrivere un libro su Thomas Merton e me. Comunque su Thomas Merton ci sono già tanti libri». Il nostro amico, pieno delle migliori intenzioni e con molto affetto, ha risposto: «Ma nessuno ha ancora scritto un libro su di lei». Gli ho replicato: «Non ci tengo a un libro su di me, ma tengo molto a che lei scriva un libro su se stesso. Scriva con tutto il cuore per trasformarsi in uno strumento del Dharma, della pratica, per poter divenire una persona libera, una persona felice. In questo modo potrà aiutare molte persone intorno a lei a essere a loro volta felici».

La cosa più importante per me è stabilire un buon rapporto con i miei allievi. Devo fare in modo che le persone che ho intorno possano praticare e trasformare se stesse: è un compito di grande soddisfazione, questo, che mi dà molto. Ogni volta che un praticante riesce a trasformare la propria sofferenza ed è in grado di stabilire buoni rapporti con gli altri, realizza una conquista notevole, una specie di vittoria; ed è una vittoria non solo per lui ma per tutta la comunità, per la pratica stessa. È una cosa che fa molto bene a noi tutti. Ricordate la storia della giovane monaca di Plum Village che era riuscita a far riconciliare la madre e la sorella? Quella è stata una vera vittoria, che ha rafforzato la sua fiducia nella pratica e insieme anche la nostra.

Se hai problemi con qualcuno, se pensi che voglia solo il tuo male e che non ci sia modo di aiutarlo, vuol dire che non stai applicando gli insegnamenti. Manchi di esperienza nella pratica, se ti sembra impossibile stabilire un dialogo con quella persona: non è vero, parlare con lei ti è possibile. Molti vengono a chiedermi: «Che fare quando l'altro non vuole collaborare, non mi vuole neanche ascoltare?». Se l'altro non vuole ascoltare né parlare, né risolvere subito la questione che è sorta fra voi, tu continuerai a praticare e a trasformare te stesso per rendere possibile una riconciliazione.

Scrivere un libro su te stesso è un modo per osservare in profondità, per riconoscere le radici della tua sofferenza e trovare i mezzi per trasformarla; ti può aiutare a diventare una persona libera e felice e a rendere felici anche le persone che hai intorno.

1 *A 1*

Il nettare della compassione

Prima di avvicinare un'altra persona per riconciliarti con lei dovresti nutrire te stesso con il nettare della compassione. La compassione nasce dalla comprensione: si tratta di comprendere che anche l'altro soffre. Noi tendiamo a dimenticarlo: vediamo soltanto la nostra sofferenza e quindi esageriamo, pensando: "Nessun altro soffre quanto me; sono il solo a stare così male". Invece se hai una comunità che ti sostiene, però, potrai vedere più a fondo e

capire che anche l’altra persona soffre molto.

Forse sarà perché l’altro non ha ricevuto abbastanza sostegno, o perché non è stato capace di fare passi in avanti sulla via della pratica, né tu l’hai aiutato. Può essere che tu non sia capace di aiutare nemmeno te stesso, del resto. Gli insegnamenti servono proprio a questo, la comunità è lì proprio per questo: per nutrirci con.il nettare della compassione. Dobbiamo ricorrere al Dharma, dobbiamo ricorrere al sangha per avere aiuto. Il Dharma è efficace qui e ora.

Uscire dalla prigione delle nozioni

Non dovresti praticare in modo meccanico ma con intelligenza, così che ogni passo, ogni respiro ti faccia sentire meglio. Ogni pasto in consapevolezza, ogni tazza di tè può farti stare meglio. Entra in contatto con le meraviglie della vita che hai in te e intorno a te, nutrì te stesso permettendo agli elementi positivi e risanatori di entrarti dentro. È la cosa più importante da fare.

Le idee non sono nutrienti. Di fatto, le idee e le nozioni spesso diventano ostacoli, diventano una prigione. Per entrare in contatto con la vita, così piena di meraviglie, dobbiamo lasciarci dietro idee e nozioni. Impara da quei compagni di pratica che sono già capaci di essere felici, di amare: ci sono persone simili, Non hanno problemi con gli altri membri della comunità perché sanno accettare tutti e si soddisfano di quello che c’è. Dobbiamo coltivare la capacità di essere felici proprio come loro. Se noi viviamo nel loro stesso ambiente, condividendo le stesse condizioni, perché non dovremmo riuscire anche noi a essere felici, se loro ne sono capaci? Quale ostacolo ce lo impedisce?

Una lettera cruciale

Se sei stato addestrato alla parola amorevole e all'ascolto profondo sei in grado di risolvere un conflitto con qualcuno parlandogli a tu per tu. Se invece non sei sicuro che la tua pace, la tua solidità e la tua compassione siano sufficienti, mentre parli, a mantenerti sereno, affettuoso e calmo, può darsi che tu preferisca scrivere una lettera. Anche scrivere è una pratica molto importante. Infatti mentre parli, anche con le migliori intenzioni, se la tua pratica non è abbastanza solida, ti potresti irritare e potresti reagire in modo

maldestro, e questo potrebbe vanificare l’occasione di pacificazione. A volte, dunque, scrivere una lettera è più sicuro e più facile.

In una lettera tu puoi essere perfettamente onesto: puoi dire all’altro che ha fatto cose che ti hanno fatto soffrire, che ti hanno ferito; puoi scrivere tutto quello che ti senti dentro. Il tuo compito di pratica, mentre scrivi, è restare calmo e impiegare un linguaggio pieno di pace e di gentilezza amorevole. Cerca di stabilire un dialogo. Puoi scrivere cose tipo: “Caro amico mio, forse sono vittima di percezioni errate e quello che ti scrivo non corrisponde alla realtà. Tuttavia è così che io percepisco la situazione: questo è quello che sento, nel cuore. Se in quello che scrivo c’è qualcosa di sbagliato, sediamoci e osserviamolo insieme in modo da poter chiarire l’equivoco”.

Nella nostra tradizione, i monaci e le monache che si riuniscono per offrire una guida a uno di loro che ne ha fatto richiesta utilizzano sempre questo tipo di linguaggio ed esprimono la visione profonda dell’intera comunità. Non vuol dire che la visione della comunità sia perfetta, ma di certo è la migliore possibile. I fratelli e le sorelle, dunque, nella loro risposta riconoscono che «... offrendo la nostra guida siamo consapevoli che possono esserci cose che non

abbiamo capito; che in voi possono esserci qualità positive che non abbiamo visto; che ci può essere una percezione errata da parte della comunità». Quando scrivi una lettera all’altra persona, dunque, fai lo stesso: “Se la mia percezione delle cose non è giusta, ti prego di correggermi". Scrivi con parole amorevoli; se una frase non è scritta bene, puoi sempre ricominciare e scriverne un’altra più gentile.

Nella lettera dobbiamo mostrare la capacità di riconoscere la sofferenza dell’altra persona: “Caro amico, so che hai sofferto. E so anche che non sei l’unico responsabile della tua sofferenza”. Tu hai praticato l’osservazione profonda, dunque hai scoperto una quantità di differenti radici e cause della sofferenza dell’altro: puoi dirgli tutto questo, mostrando di capire la ragione per cui ha agito o parlato in quel modo, e puoi parlargli anche della tua sofferenza.

Ci potrai mettere una settimana, due, perfino tre a finire la lettera: è una lettera molto importante. Più importante del quarto volume della storia del buddhismo in Vietnam. Più importante del libro su Thomas Merton e Thich Nhat Hanh. Per la tua felicità, quella è una lettera cruciale: il tempo impiegato a scriverla è più importante perfino dell'anno o due che impieghi a scrivere la tua tesi di laurea. La tesi non è determinante come questa lettera. Scrivere una lettera del genere è la cosa migliore che puoi fare per aprire una breccia e ripristinare la comunicazione.

Nel fare questo non sei solo: hai sorelle e fratelli che possono illuminarti e aiutarti, mentre la scrivi. Le persone di cui hai bisogno sono lì con te, nella tua comunità. Quando scriviamo un libro, prima di pubblicarlo diamo il dattilo-scritto agli amici e agli specialisti della materia perché ci consiglino eventuali correzioni: ecco, i tuoi compagni di pratica sono specialisti della materia, perché praticano an-ch'essi l'ascolto profondo, la visione profonda e la parola amorevole.

Per la persona che ami non c'è miglior medico, miglior terapeuta di te. Quindi mostra la lettera a una sorella e chiedile di dirti se il linguaggio è sufficientemente gentile, calmo, se la tua visione delle cose è sufficientemente profonda. Dopo potrai mostrarla ancora a un altro fratello o sorella, finché non senti che per il destinatario la tua lettera sarà davvero generatrice di trasformazione e di guarigione.

Quanto tempo, quanta energia, quanto amore investire in questa lettera? Chi potrebbe rifiutarti il suo aiuto in questa importante impresa? È fondamentale che tu ripristini la comunicazione con quella persona a cui tieni tanto, che sia tuo padre, tua madre, tua figlia, il tuo partner. Potrebbe essere seduto proprio lì, accanto a te.

Ricreare la Terra Pura

All'inizio della vostra relazione, l'altra persona si è impegnata ad amarti e a prendersi cura di te; adesso invece è molto molto distante. Non vuole più guardarti in faccia, non vuole più camminare con te tenendoti per mano, e questo ti fa soffrire. All'inizio della vostra relazione ti sentivi in paradiso:

l’altro si era innamorato di te, e tu eri tanto felice! Ora sembra che non ti ami proprio più, e che ti abbia abbandonato; forse starà cercando qualcun’altro, un’altra relazione. Il tuo paradiso è diventato un inferno da cui non riesci a venire fuori.

Da dove viene questo inferno? C’è qualcuno che ti ci ha spinto dentro, e che ti ci mantiene? Forse l’inferno è opera della tua mente, delle tue nozioni, delle tue percezioni errate: quindi è solo con la tua mente che tu puoi distruggere quell’infemo e liberarti.

La pratica della presenza mentale, la pratica di riconoscere e abbracciare la rabbia serve ad aprire la porta del tuo inferno e a trasformarlo, salvando te stesso e l’altro e riportandovi entrambi in una terra di pace. È un’impresa possibile, e tu sei la persona che sta per compierla. I tuoi compagni di pratica, ti aiuteranno di certo con la loro comprensione profonda, con l’energia della presenza mentale e della gentilezza amorevole.

Se riesci a ripristinare con successo la relazione e a riportare la felicità in te stesso e nell’altra persona, hai dato un grandissimo contributo: tutti godono di questa vittoria, perché in tutti aumenterà la fiducia nella pratica. Con un po' di aiuto puoi trasformare il tuo inferno e riportare la Terra Pura, il paradiso, la pace nella tua vita quotidiana. Puoi cominciare subito. Puoi iniziare proprio oggi a scrivere quella lettera: scoprirai che basta una penna e un foglio di carta per trasformare, con la pratica, la relazione con l’altro.

Scrivere la lettera durante tutta la giornata

Mentre pratichi la meditazione seduta o camminata, mentre lavori o pulisci o prepari il pranzo, certo non pensi a quella lettera; tutto quello che fai, comunque, è collegato a essa.

Il tempo che passi seduto alla scrivania è soltanto il momento in cui metti sulla carta i tuoi sentimenti; ma il tempo in cui produci la lettera non è solo quello: tu la produci mentre lavori, mentre innaffi l’orto, mentre pratichi la meditazione camminata, mentre cucini per tutta la famiglia o per la comunità. Tutte queste pratiche ti aiutano, rendendoti più solido e dandoti più pace. La presenza mentale e la concentrazione che generi possono favorire la crescita

dei semi della comprensione e della compassione che hai in te. La tua sarà una lettera magnifica, se scaturisce dalla presenza mentale che hai generato durante tutta la giornata.

Vìvere ogni momento in modo meraviglioso

Circa quindici anni fa, mentre ero negli Stati Uniti, venne a trovarmi un'americana studiosa del buddhismo. Avendo letto da qualche parte che amo molto occuparmi dell’orto, coltivare i cetrioli e la lattuga, mi disse: «Caro maestro, tu scrivi poesie così belle. Passi anche molto tempo a coltivare lattuga e altri ortaggi. Perché non dedichi più del tuo tempo a scrivere poesie?». Quella donna pensava in maniera pragmatica, e mi suggeriva di non sprecare il mio tempo lavorando nell’orto ma di usarlo per scrivere poesie.

Le risposi: «Mia cara amica, se non coltivassi la lattuga non potrei scrivere le poesie che scrivo». È la verità. Se non vivi in concentrazione e presenza mentale, se non vivi a fondo ogni momento della tua vita non puoi scrivere, non puoi produrre nulla di valido da offrire agli altri.

Una poesia è un fiore che offri alla gente. Anche uno sguardo comprensivo, un sorriso, un’azione piena di gentilezza amorevole sono fiori che sbocciano sull’albero della presenza mentale e della concentrazione. Anche se mentre cucini il pranzo per la tua famiglia non pensi alla poesia, la poesia si sta scrivendo. Quando scrivo un racconto, un romanzo o un testo teatrale ci metto una settimana o più settimane a finirli, ma per tutto quel tempo, il racconto o il romanzo ci sono già. Così, anche se non pensi alla lettera che vuoi scrivere alla persona che ami, nel profondo della tua coscienza la lettera viene scritta lo stesso.

Non basta sedere alla scrivania per scrivere di getto un racconto o un romanzo. Devi fare anche altre cose: bere il tè, preparare la colazione, fare il bucato, innaffiare gli ortaggi. Il tempo che passi a fare queste cose è estremamente importante; devi farle bene, investendo il cento per cento di te stesso nell’azione di cucinare, di innaffiare l’orto o di lavare i piatti. Così ti godi tutto quello che fai e lo fai fino in fondo. È molto importante anche per il tuo racconto, per la tua lettera o per qualunque altra cosa che desideri

produrre.

L’illuminazione non è separata dal lavare i piatti o coltivare la lattuga: la pratica consiste proprio nell’imparare a vivere in profonda concentrazione e presenza mentale ogni momento della vita quotidiana. La concezione e lo sviluppo di un’opera d’arte avvengono esattamente in questi momenti della vita quotidiana: l’attimo in cui ti siedi a scrivere la musica o la poesia è solo il momento in cui partorisci il bambino, ma perché tu lo possa mettere al mondo, lui deve essere già dentro di te. Se non c’è, puoi stare seduto ore e ore alla scrivania senza produrre un bel niente, perché non ce niente da partorire. La tua visione profonda, la tua compassione, la tua abilità nello scrivere in modo da toccare il cuore dell’altro sono fiori che sbocciano sull’albero della tua pratica. Se vogliamo consentire che queste visioni profonde e questa compassione fioriscano, dovremmo fare buon uso di ogni singolo momento della vita quotidiana.

Il dono della trasformazione

Una donna incinta può essere molto felice ogni volta che pensa al bambino che porta dentro di sé. Anche se non è ancora nato, il bimbo può darle già molta felicità. In ogni momento della sua vita quotidiana la madre è consapevole della presenza del piccolo, quindi fa tutto con amore: mangia con amore, beve con amore, perché sa che senza questo suo amore il bambino potrebbe non crescere in buona salute. Sta attenta a ogni cosa; sa che se sbaglia, se fuma molto, se beve molti alcolici, può far del male al bambino, perciò è molto consapevole e vive in uno stato mentale di amorevolezza.

I praticanti dovrebbero agire il più possibile come una futura madre: noi sappiamo di voler generare qualcosa, vogliamo offrire qualcosa all’umanità, al mondo. Ognuno di noi porta in sé un bambino, un piccolo Buddha, questo è quello che abbiamo da offrire agli altri. Dobbiamo vivere in presenza mentale allo scopo di prenderci cura del nostro Buddha bambino.

È l’energia del Buddha che abbiamo in noi a farci scrivere una vera lettera d’amore che ci riconcilierà con l’altro. Una vera lettera d’amore è fatta di visione profonda, di comprensione e compassione, altrimenti non è una

lettera d’amore. Una vera lettera d'amore genera una trasformazione in chi la riceve e di conseguenza nel mondo. Prima di generare una trasformazione nel destinatario, però, deve generare una trasformazione in te stesso. A scrivere quella lettera potresti metterci tutta la vita.

Appendici

«a

Appendice A **Trattato di pace**

A Plum Village le coppie, i membri di una famiglia o gli amici usano firmare questo trattato nel corso di una cerimonia alla presenza dell’intera comunità. Lo potete adattare nel modo che più vi fa sentire a vostro agio. Nell’ultima parte troverete riferimenti al buddhismo: sentitevi liberi di modificarli e adattarli alla vostra tradizione spirituale.

Perché possiamo vivere a lungo e felicemente insieme, per sviluppare e approfondire costantemente il nostro amore e la reciproca comprensione, noi sottoscritti facciamo voto di osservare e praticare quanto segue:

Quando sono in collera, mi impegno:

1. ad astenermi dal dire e dal fare tutto ciò che potrebbe portare ulteriore danno o incrementare la collera;

2. a non reprimere la mia rabbia;

3. a praticare il respiro consapevole e a tornare a me stesso per prendermene cura;

4. a comunicare con calma la mia rabbia e la mia sofferenza alla persona che l'ha causata, a voce o scrivendole un "messaggio di pace”, entro le ventiquattr’ore;

5. a chiedere un appuntamento per uno dei giorni seguenti, nella stessa settimana (per esempio il venerdì sera),

a voce o scrivendo un "messaggio di pace”, per discutere più a fondo la questione;

6. a non dire: “Non sono arrabbiato, è tutto a posto. Non sto affatto male. Non c’è ragione di arrabbiarsi”;

7. a osservare in profondità la mia vita quotidiana, quando sono seduto, quando cammino, quando sto sdraiato, quando lavoro, quando guido, per capire:

- tutte le volte che sono stato maldestro nei confronti dell’altro;
- come io labbia ferito, per via della forza delle abitudini che ho in me;
- che i robusti semi della rabbia che ho in me sono la causa primaria della mia rabbia;
- che l’altro è soltanto una causa secondaria;
- che l’altro sta solo cercando sollievo dalla propria sofferenza;
- che io non posso essere davvero felice finché l’altro soffre;

8. a scusarmi immediatamente, senza aspettare l’incontro concordato, non appena mi rendo conto del mio comportamento maldestro e della mia mancanza di presenza mentale;

9. a proporre di rimandare l'appuntamento se non mi sento abbastanza calmo per incontrare l’altro.

Quando provoco la collera di qualcuno, mi impegno:

1. a rispettare i sentimenti della persona arrabbiata senza ridicolizzarli e a lasciarle il tempo necessario per calmarsi;

2. a non insistere per una discussione immediata;

3. ad accettare, a voce o per iscritto, la richiesta di un incontro e ad

assicurare all’altro la mia presenza;

4. a chiedere scusa subito, se mi rendo conto di doverlo fare, senza aspettare l’incontro concordato;

5. a praticare il respiro consapevole e l’osservazione profonda per capire:

- che in me ci sono semi di scortesia, rabbia e cattive abitudini, che rendono infelice l’altro;

- che pensavo, sbagliando, che far soffrire l’altra persona avrebbe alleviato la mia sofferenza;

- che facendo soffrire l’altra persona in realtà faccio soffrire me stesso;

6. a chiedere scusa non appena mi rendo conto del mio comportamento maldestro e inconsapevole, senza cercare di giustificarmi e senza aspettare l’incontro concordato.

Facciamo voto, chiamando a testimoni il Buddha e la presenza consapevole di tutto il sangha, di tenere fede a questi articoli e di praticare con tutto il cuore. Invochiamo i Tre Gioielli,[3] che ci diano protezione e ci garantiscano chiarezza di visione e fiducia.

Firmato:

il giorno... del mese di... dell’anno... a (località)...[4]

«a

Appendice B

1

Nei paesi asiatici sono molto diffusi spaghetti di riso a cottura istantanea. (*NdT)*

2

In inglese il verbo innamorarsi contiene il concetto di “cadere”: *lo fall in love* , "cadere in amore”, e lo stesso in francese: *lomber aniou*reux, "cadere innamorato". (*NdT)*

3

II Buddha, il Dharma e il sangha, ossia rispettivamente la natura risvegliata. gli insegnamenti e la comunità dei praticanti. (*NdT)*

4

Per un commento esteso alla pratica del Trattato di pace, vedi anche: Thich Nhat Hanh, *Toccare la Pace*, Ubaldini, Roma 1994, pp. 52-61. *(NdT)*

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza[1]

Il Primo Addestramento: rispetto per la vita

Consapevole della sofferenza causata dalla distruzione della vita, mi impegno a coltivare la compassione e a imparare modi per proteggere la vita di persone, animali, piante e minerali. Sono determinato a non uccidere, a non lasciare che altri uccidano e a non giustificare alcun atto di uccisione nel mondo, nei miei pensieri e nel mio modo di vivere.

Il Secondo Addestramento: generosità

Consapevole della sofferenza causata dallo sfruttamento, dall'ingiustizia sociale, dal furto e dall'oppressione, mi impegno a coltivare la gentilezza amorevole e a imparare modi efficaci di lavorare per il benessere di persone, animali, piante e minerali. Mi impegno a praticare la generosità condividendo tempo, energie e risorse materiali con chi è davvero in stato di bisogno. Sono determinato a non rubare e a non pos-

* Per una trattazione estesa dell'argomento vedi: Thich Nhat Hanh, *Perché un futuro sia possibile*, Ubaldini. Roma 2000; Id., *Insegnamenti sull'amore*, cap. 11, Neri Pozza, Vicenza 1999; Id., *Cuore dell'insegnamento del Buddha*, cap. 13, Neri Pozza, Vicenza 2000. Gli Addestramenti si troveranno ancora indicati con la prima denominazione adottata dai praticanti italiani, "Impegni di consapevolezza". *(NdT)* sedere nulla che appartenga ad altri. Rispetterò la proprietà altrui ma impedirò che si tragga profitto dalla sofferenza umana o dalla sofferenza delle altre specie sulla terra.

Il Terzo Addestramento: comportamento sessuale responsabile

Consapevole della sofferenza causata da una condotta sessuale scorretta, mi impegno a coltivare il senso di responsabilità e a imparare modi per proteggere la sicurezza e l'integrità di individui, coppie, famiglie e società. Sono determinato a non avere relazioni sessuali prive di amore e di impegno a lungo termine. Per proteggere la felicità mia e degli altri, sono determinato a rispettare gli impegni miei e degli altri. Farò tutto ciò che è in mio potere

per proteggere i bambini dagli abusi sessuali e per proteggere coppie e famiglie da rotture dovute a una condotta sessuale scorretta.

«a

Il Quarto Addestramento: ascolto profondo e parola amorevole

Consapevole della sofferenza causata dal parlare senza attenzione e dall'incapacità di ascoltare gli altri, mi impegno a coltivare la parola amorevole e l'ascolto profondo allo scopo di portare gioia e felicità agli altri e di alleviarne le sofferenze. Sapendo che le parole possono essere fonte di felicità o di sofferenza, mi impegno a cercare modi di parlare che rispecchino la verità, usando espressioni che ispirino fiducia in se stessi, gioia e speranza. Non diffonderò notizie di cui non sono certo e non criticherò o condannerò cose di cui non sono sicuro. Mi asterrò dal pronunciare parole che possano causare divisione o discordia o che possano portare alla rottura in famiglia e nella comunità. Farò ogni sforzo per riconciliare e risolvere ogni conflitto, per quanto piccolo.

Il Quinto Addestramento: consumo consapevole

Consapevole della sofferenza causata dal consumo disattento, mi impegno a coltivare una buona salute fisica e mentale per me stesso, la mia famiglia e la società, prati

li cando la consapevolezza nel mangiare, nel bere e nei consumi in genere. Mi impegno a ingerire soltanto sostanze che proteggano la pace, il benessere e la gioia nel mio corpo, nella mia coscienza e nel corpo e nella coscienza collettivi della mia famiglia e della società. Sono determinato a non consumare alcol o altri intossicanti e a non ingerire sostanze o stimoli che contengano tossine come certi programmi televisivi, riviste, libri, film e conversazioni. Sono consapevole che danneggiare il mio corpo e la mia coscienza con questi veleni significa tradire i miei antenati, i miei genitori, la mia società e le generazioni future. Farò il possibile per trasformare la violenza, la paura, la rabbia e la confusione in me stesso e nella società praticando una dieta per me stesso e per la società. Comprendo che una dieta appropriata è fondamentale per la trasformazione mia e della società.

Appendice C

Meditazioni guidate per l’osservazione profonda e per sciogliere la rabbia

Nel mettere in pratica gli insegnamenti che hai ricevuto sulla trasformazione della rabbia, potrai trovare utili queste meditazioni guidate. Puoi guidare te stesso leggendole in silenzio, oppure puoi chiedere a qualcuno di guidare la tua meditazione leggendole ad alta voce.

Comincia con: “Inspirando, so che sto inspirando. Espirando, so che sto espirando”, proseguendo con le parole chiave: "dentro, fuori”. Dovresti sempre iniziare con alcuni minuti di consapevolezza del respiro, per calmare la mente. Con la prima parola chiave accompagnerai l’inspirazione, con la seconda accompagnerai l’espirazione. A ogni inspirazione ed espirazione, ripeti dentro di te le parole chiave, scritte sulla destra, per entrare veramente in contatto con il significato della meditazione. Cerca di non ripeterle meccanicamente, ma percepiscile a fondo e fanne esperienza concreta. Andranno bene otto o dieci cicli respiratori per ogni esercizio, mantenendo vive dentro di te le parole chiave durante ogni inspirazione ed espirazione.

Osservare in profondità la rabbia

1. Contemplando Persona arrabbiata

una persona arrabbiata, io inspiro.

Vedendo la sua sofferenza, Sofferenza

io espiro.

2. Contemplando i danni che La rabbia danneggia

la rabbia provoca a se stessi se stessi e gli altri

e agli altri, io inspiro.

Vedendo che la rabbia brucia Distrugge la felicità

e distrugge la felicità, io espiro.

3. Vedendo le radici della rabbia Radici della rabbia

nel mio corpo, io inspiro. nel corpo

Vedendo le radici della rabbia Radici della rabbia

nella mia coscienza, io espiro. nella coscienza

4. Vedendo le radici della rabbia Radici della rabbia

nelle percezioni errate nelle percezioni errate

e nell’ignoranza, io inspiro. e nell’ignoranza

Sorridendo alle mie Sorrido

percezioni errate

e alla mia ignoranza, io espiro.

5. Vedendo quanto soffre Chi è in collera soffre

chi è in collera, io inspiro.

Provando compassione Provo compassione

per chi è in collera e sta soffrendo, io espiro.

6. Vedendo l’ambiente sfavorevole Persona in collera

e l’infelicità della persona infelice

in collera, io inspiro.

Comprendendo le cause Comprendo

della sua infelicità, io espiro. l’infelicità

7. Vedendo me stesso Brucio di rabbia

bruciare nel fuoco,

della rabbia io inspiro.

Provando compassione Compassione

per me stesso nel fuoco per me stesso

della rabbia, io espiro.

8. Sapendo che la rabbia La rabbia

mi rende orribile, inspiro. mi rende orribile

Vedendomi come Io causo il mio

la causa principale del mio aspetto orribile

aspetto orribile, io espiro.

9. Vedendo che Sono una casa

quando sono arrabbiato in fiamme

sono come una casa

in fiamme, io inspiro.

Prendendomi cura Mi prendo cura

della mia rabbia di me stesso

e tornando a me stesso, io espiro.

10. Contemplando l’aiuto Aiuto a una persona

da portare a una persona in collera

in collera, io inspiro.

Vedendomi in grado In grado di aiutare

di aiutare una persona in collera, io espiro.

Sciogliere la rabbia e risanare la relazione con i genitori

1. Vedendomi come Io a cinque anni

un bambino di cinque anni,

io inspiro.

Sorridendo a quel bambino Sorrido

di cinque anni, io espiro.

2. Vedendo quel bambino Cinque anni, fragile

di cinque anni

fragile e vulnerabile, io inspiro.

Sorridendo con affetto Sorrido con affetto

al bambino di cinque anni in me, io espiro.

3. Vedendo mio padre Papà a cinque anni

bambino di cinque anni,

io inspiro.

Sorridendo a mio padre Sorrido

bambino di cinque anni, io espiro.

4. Vedendo mio padre Papà, fragile

a cinque anni, e vulnerabile

fragile e vulnerabile,

io inspiro.

Sorridendo con affetto Sorrido con affetto

e comprensione e comprensione

a mio padre di cinque anni, io espiro.

5. Vedendo mia madre '* Mamma a cinque anni

bambina di cinque anni,

io inspiro.

Sorridendo a mia madre Sorrido

bambina di cinque anni, io espiro.

6. Vedendo mia madre Mamma, fragile

bambina di cinque anni, e vulnerabile

fragile e vulnerabile,

io inspiro.

Sorridendo con affetto Sorrido con affetto

e comprensione a mia madre e comprensione

di cinque anni, io espiro.

7. Vedendo mio padre Papà da bambino,

da bambino, sofferente, sofferente

io inspiro.

Vedendo mia madre Mamma da bambina,

da bambina, sofferente, sofferente

io espiro.

8. Vedendo mio padre Papà in me

in me, io inspiro.

Sorridendo a mio padre Sorrido

in me, io espiro.

9. Vedendo mia madre Mamma in me

in me, io inspiro.

Sorridendo a mia madre Sorrido

in me, io espiro.

10. Comprendendo le difficoltà Difficoltà del papà in me

che incontra mio padre

in me, io inspiro.

Determinato a cercare Libero sia lui sia me

di liberare sia lui sia me, io espiro.

11. Comprendendo le difficoltà Difficoltà

che incontra mia madre della mamma in me

in me, io inspiro.

Determinato a cercare Libero sia lei sia me

di liberare sia lei sia me,

io espiro.

Appendice D **Rilassamento profondo**

Questo è un esempio di come guidare se stessi o altri nella pratica del rilassamento profondo. Permettere al corpo di riposarsi è molto importante: quando il corpo è a suo agio e rilassato anche la mente è in pace. Il rilassamento profondo è essenziale per

il risanamento del corpo e della mente. Siete invitati a trovare il tempo di praticarlo spesso. Il rilassamento guidato che segue dura circa mezz'ora; sentitevi liberi di modificarlo per adattarlo alla vostra condizione. Lo potete abbreviare, lo potete ridurre a cinque o dieci minuti da fare la mattina quando vi svegliate, prima di coricarvi la sera o in un breve intervallo durante una giornata piena; oppure potete praticarlo nella sua versione più lunga e più approfondita. La cosa più importante è goderselo.

Sdraiati comodamente sulla schiena, sul pavimento o sul letto. Chiudi gli occhi. Distendi le braccia lungo il corpo, sciolte, e lascia che le gambe si rilassino ruotando leggermente verso l’esterno.

Inspirando ed espirando, prendi coscienza dell’intero corpo sdraiato. Senti tutte le zone che toccano il pavimento

o il letto: i calcagni, la parte posteriore delle gambe, le natiche, la schiena, le braccia, il dorso delle mani, la nuca. A ogni espirazione senti di affondare sempre più nel pavimento o nel materasso, rilasciando ogni tensione, abbandonando ogni preoccupazione, senza aggrapparti a nulla.

Quando inspiri, senti che la pancia si solleva e quando espiri senti che si abbassa. Per alcuni respiri limitati a notare il movimento in su e giù

dell’addome.

Ora, inspirando, prendi coscienza dei piedi. Espirando, permetti loro di rilassarsi. Inspirando manda ai tuoi piedi il tuo amore, espirando sorridi loro. Mentre inspiri ed espiri, riconosci che meraviglia sia avere due piedi che ti permettono di camminare, di correre, di fare dello sport, di ballare, di guidare, di fare così tante attività nel corso della giornata. Manda ai piedi la tua gratitudine per il fatto di essere sempre disponibili quando ti occorrono.

Inspirando, prendi coscienza della tua gamba destra, poi di quella sinistra. Espirando, permetti a tutte le cellule delle gambe di rilassarsi. Inspirando sorridi alle tue gambe, espirando manda loro amore. Apprezza il loro livello di forza e di salute, quale che sia. Inspirando ed espirando manda loro la tua tenerezza e la tua cura. Permetti loro di riposarsi, affondando dolcemente nel pavimento o nel materasso. Rilassa ogni tensione che potrebbe essere ancora rimasta nelle gambe.

Inspirando, prendi coscienza delle mani, appoggiate a terra. Espirando, rilassa completamente tutti i muscoli delle mani, sciogliendo ogni tensione residua. Inspirando, apprezza il fatto meraviglioso di avere due mani. Espirando, manda loro un sorriso di affetto. Inspirando ed espirando, mettiti in contatto con tutte le cose che le mani ti permettono di compiere: cucinare, scrivere, guidare, tenere per mano un’altra persona, prendere in braccio un bambino, lavarti, disegnare, suonare uno strumento musicale, scrivere a macchina, costruire e montare mobili e oggetti, coccolare un animale, sorreggere una tazza di tè.

Hai così tante cose a tua disposizione solo perché hai due mani! Apprezza il fatto di avere due mani e permetti a tutte le loro cellule di riposare davvero.

Inspirando, prendi coscienza di entrambe le braccia. Espirando, permetti alle tue braccia di rilassarsi pienamente. Mentre inspiri manda loro il tuo affetto, mentre espiri sorridi loro. Prenditi il tempo necessario per apprezzare le tue braccia, la loro forza e la loro salute, quale che sia. Manda loro la tua gratitudine perché ti permettono di abbracciare una persona, di dondolarti su un’altalena, di essere d’aiuto agli altri e di servirli, di lavorare sodo facendo

le pulizie di casa, tagliando il prato, facendo tante cose durante la giornata. Inspirando ed espirando, permetti alle tue braccia di lasciarsi andare e di riposare completamente abbandonate sul pavimento o sul materasso. Con ogni espirazione, senti che la tensione abbandona le braccia. Abbracciandole con la consapevolezza, prova gioia e benessere in ogni parte delle tue due braccia.

Inspirando prendi coscienza delle spalle. Espirando, lascia che ogni tensione nelle spalle scorra giù verso il pavimento. Mentre inspiri, invia il tuo affetto alle spalle; mentre espiri, sorridi loro con gratitudine. Inspirando ed espirando, prendi coscienza del fatto che forse vi hai lasciato accumulare tanta tensione, tanto stress. Con ogni espirazione, permetti alla tensione di abbandonare le spalle, sentendo che si rilassano sempre più a fondo. Manda loro la tua tenerezza e la tua cura, consapevole di non volerle caricare di troppa tensione, di voler vivere in un modo che permetta loro di essere rilassate e a proprio agio.

Inspirando, prendi coscienza del tuo cuore. Espirando, permetti al tuo cuore di riposare. Con l'inspirazione, mandagli il tuo affetto. Con l'espirazione, sorridigli. Inspirando ed espirando entra in contatto con il fatto meraviglioso di avere un cuore che batte di continuo nel tuo petto. Il tuo cuore ti rende possibile vivere, ed è sempre a tua disposizione, ogni minuto, ogni giorno: non si prende mai una pausa. Il tuo cuore non ha mai smesso di battere da quando eri un feto di quattro settimane nella pancia della mamma. È un organo meraviglioso che ti consente di fare tutto quello che vuoi nel corso della giornata. Inspira e riconosci che anche lui ti vuole bene. Espira e prendi l'impegno di vivere in un modo che lo aiuti a funzionare bene. Con ogni espirazione senti che il tuo cuore si rilassa sempre di più. Permetti a ogni cellula del tuo cuore di sorridere, piena di benessere e di gioia.

Inspirando, prendi coscienza del tuo stomaco e del tuo intestino. Espirando, permetti al tuo stomaco e al tuo intestino di rilassarsi. Quando inspiri, manda loro il tuo affetto e la tua gratitudine; quando espiri, sorridi loro con tenerezza. Inspirando ed espirando, prendi atto della loro importanza per la tua salute e dai loro l'opportunità di riposarsi a fondo. Ogni giorno digeriscono e assimilano le cose che mangi, dandoti energia e forza. Hanno

bisogno che tu ti conceda il tempo di riconoscerli e di apprezzarli. Mentre inspiri, senti il tuo stomaco e il tuo intestino che si rilassano, che rilasciano ogni tensione. Mentre espiri, godi del fatto di avere uno stomaco e un intestino.

Inspirando prendi coscienza dei tuoi occhi. Espirando, permetti ai tuoi occhi e ai muscoli che hanno attorno di rilassarsi. Inspirando sorridi ai tuoi occhi, espirando invia loro il tuo affetto. Permetti ai tuoi occhi di riposarsi, ruotali indietro. Mentre inspiri ed espiri, apprezza la loro preziosità: ti permettono di guardare negli occhi uria persona che ami, di vedere uno splendido tramonto, di leggere e di scrivere, di andare in giro con disinvoltura, di vedere gli uccelli che volano nel cielo, di guardare un film: così tante cose ti sono possibili grazie ai tuoi occhi! Prenditi il tempo di apprezzare il dono della vista e fai riposare a fondo i tuoi occhi.

Da qui puoi continuare a rilassare le altre zone del corpo, seguendo lo stesso schema.

Ora, se una parte del tuo corpo è malata o prova dolore è il momento giusto per prenderne coscienza e inviarle il tuo affetto. Inspirando, fai riposare questa zona; espirando sorridile con grande tenerezza e affetto. Prendi coscienza che ci sono altre parti del tuo corpo che sono ancora forti e piene di salute. Permetti a queste parti più forti di inviare la loro forza ed energia alle parti deboli e malate. Senti il sostegno, l’energia, l’affetto del resto del corpo penetrare nella zona debole, portandole sollievo e risanandola. Inspira e afferma la tua innata capacità di guarigione, espira e lascia andare ogni preoccupazione o paura che si possa trovare nel tuo corpo. Inspirando ed espirando, sorridi con affetto e con fiducia alla parte del tuo corpo che non sta bene.

Infine, inspirando, prendi coscienza dell’intero corpo sdraiato. Espirando, goditi la sensazione che ti dà il corpo sdraiato, ora così rilassato e tranquillo. Mentre inspiri sorridi al tuo corpo, mentre espiri mandagli il tuo affetto e la tua compassione. Senti tutte le cellule del tuo corpo sorridere gioiosamente con te. Prova gratitudine per tutte le cellule del tuo corpo. Ora toma a percepire il sottile movimento su e giù del tuo addome.

Se stai guidando la meditazione di altre persone e se lo fai volentieri, ora puoi cantare loro qualche canzone dolce e rilassante o una ninnananna.

Per finire, stirati e apri gli occhi. Prenditi il tempo necessario per alzarti lentamente, con calma. La tua pratica, ora, sarà di portare nella prossima attività - e poi lungo tutta la giornata - la calma e l'energia della presenza mentale che hai generato.

-

Cenni biografici

Thich Nhat Hanh, nato in Vietnam nel 1926, è monaco da più di cinquantanni nella tradizione zen Rinzai. Poeta e attivista per la pace, ha operato fin da giovane affinché il buddhismo fosse uno strumento di pace, riconciliazione e fratellanza nella società. Durante la guerra in Vietnam ha rinunciato all'isolamento monastico per aiutare attivamente il suo popolo e, da allora, ha sempre affiancato alla pratica religiosa un impegno sociale e politico.

Nel 1964, di ritorno da un viaggio di studio e insegnamento negli Stati Uniti, ha contribuito alla creazione di uno dei più significativi movimenti di resistenza non violenti del secolo. Insieme a un gruppo di professori e studenti universitari vietnamiti, ha infatti fondato la Scuola dei giovani per il servizio sociale. Essa era formata da laici e monaci che si recavano nelle campagne per creare scuole, ospedali e, in un secondo tempo, per ricostruire i villaggi bombardati durante la guerra. I gruppi di attivisti subirono frequenti aggressioni e violenze da entrambi i contendenti.

Nel 1967 Martin Luther King, dopo averlo incontrato, si schierò per la prima volta pubblicamente contro la guerra in Vietnam e lo candidò al Nobel per la pace. Due anni dopo, già costretto all'esilio, ha sviluppato la Delegazione di Pace Buddhista, che ha partecipato alle trattative di pace di Parigi. Dopo la firma degli accordi, gli è stato comunque rifiutato il permesso di rientrare nel suo Paese, e vive da allora in esilio in Francia.

Nel 1982 ha fondato Plum Village, una comunità di monaci e laici nei

pressi di Bordeaux, dove insegna l'«arte di vivere in consapevolezza». Ai suoi ritiri partecipano ogni anno migliaia di per-

I suoi libri, ancora proibiti in Vietnam, sono stati tradotti in moltissime lingue. Tra i molti titoli disponibili in italiano ricordiamo: *Spegni il fuoco della rabbia* **(Mondadori),** *Il segreto della pace* **(Mondadori),** *La luce del Dharma* **(Mondadori),** *Il Cuore degli insegnamenti del Buddha* **(Neri Pozza), e** *Essere Pace* **(Ubaldini).**

Esistono comunità monastiche e Centri per ritiri nella tradizione di Thich Nhat Hanh nel Sudovest della Francia (Plum Village), negli Stati Uniti, nel Vermont (Green Mountain Dharma Center) e in California (Deer Park Monastery) in cui monache, monaci e laici praticano l'arte di vivere in presenza mentale. I visitatori sono invitati a unirsi nella pratica per periodi di almeno una settimana. Per informazioni si prega di scrivere a:

Plum Village 13 Martineau

F 33589 DIEULIVOL (Francia)

NH-office@plumvillage.org (donne)

LH-office@plumvillage.org (donne)

UH-office@plumvillage.org (uomini) sito web: www.plumvillage.org

In Italia la comunità dei praticanti (Sangha) nella tradizione di Thich Nhat Hanh è piuttosto numerosa e diffusa sul territorio. Si possono trovare informazioni sulle attività dei vari Sangha locali, sui ritiri autogestiti a carattere locale e sui ritiri nazionali condotti dal Venerabile Thich Nhat Hanh e da Maestri da lui nominati sul sito web www.esserepace.org, oppure rivolgendosi a:

Associazione Essere Pace via Tertulliano, 30 20137 MILANO tel.:02-5457915 info@esserepace.org

Tra i praticanti italiani che da anni seguono gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh è stato avviato, all'inizio del 2004, un progetto per la realizzazione nel nostro Paese di un centro laico per la pratica della consapevolezza, guidato da insegnanti di Dharma della scuola di Plum Village. Un luogo in cui chiunque lo desideri potrà trascorrere periodi di meditazione o partecipare a ritiri di consapevolezza.

Chi volesse sostenere questo progetto può trovare ulteriori informazioni sul sito www.centrovitaconsapevole.org. Può anche prendere contatto con i promotori ai seguenti recapiti:

«Verso una comunità di vita consapevole» via Laura Mantegazza, 35 00152 ROMA (Italia). info@centrovitaconsapevole.org

tel.: 333-1772800 (dal lunedì al venerdì, dalle 15 alle 19).

«a

Indice

7 Introduzione 15 I Mangiare rabbia

23 il Spegnere il fuoco della rabbia

39 ili II linguaggio del vero amore 53 IV Trasformazione 69 v Comunicare con comprensione 83 Vi II tuo Sutra del Cuore 95 vn Nessun nemico

109 vili David e Angelina: l'abitudine di arrabbiarsi 119 IX Abbracciare la rabbia con la consapevolezza 131 X II respiro consapevole

139 XI Ricreare la Terra Pura

APPENDICI 151 *Appendice A*

Trattato di pace 155 *Appendice B*

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza 159 *Appendice C*

Meditazioni guidate per l’osservazione profonda e per sciogliere la rabbia
165 *Appendice D*

Rilassamento profondo

171 *Cenni biografici*